

Avec l'électronique, les avantages de l'humidificateur sans ses désavantages?



Jeanne Desrochers

Est-ce que l'électronique serait en train d'apporter, avec un appareil plus petit, moins bruyant, moins favorable à la prolifération des bactéries, toutes les réponses aux questions que pose l'utilisation d'un humidificateur dans une maison?

Une étude du numéro de novembre du magazine Protect Yourself, version anglaise du Protégez-vous, fait le tour de la question des humidificateurs, mais sans tenir compte du nouvel appareil de type électronique, à la fois vaporisateur et humidificateur, qui n'est arrivé sur le marché canadien que depuis quelques semaines, et qui produit une vapeur froide en faisant vibrer l'eau à haute fréquence.

L'étude de Protect Yourself se termine sur une citation d'un porte-parole de Santé et Bien-être Canada, le Dr John Orpin, qui tout en affirmant qu'il y a plus d'avantages que de désavantages pour la santé à utiliser un humidificateur, souhaite que les manufacturiers trouvent des solutions nouvelles. Pour éviter que l'eau stagnante, multiplicatrice de bactéries, crée autant d'enrhûmes qu'elle n'en soulage, le Dr Orpin se demande si le fabricant ne devrait pas faire avec le réservoir de l'humidificateur ce qu'on fait avec les poubelles, c'est-à-dire le doubler d'un sac de plastique qu'on jetterait après usage.

Faute de quoi il faudrait traiter ce réservoir comme une poubelle sans sac, et le laver fréquemment, en ajoutant une tasse d'eau de javel à un seau d'eau. Les fabricants recommandent habituellement un nettoyage mensuel; aux ateliers de réparation Choquette, on croit qu'idéalement il faudrait nettoyer le réservoir avant chaque remplissage. Quand la machine s'arrête, explique-t-on, il reste toujours un peu d'eau au fond, et c'est ce qui encourage la formation d'un dépôt gluant si favorable à la multiplication de micro-organismes.

La paralysie

Les nettoyages fréquents ont un autre avantage: ils préviennent les dépôts calcaires qui finissent par paralyser le mécanisme.

L'eau dure de la région de Montréal pourrait être un obstacle à la diffusion du nouvel appareil électronique, car le fabricant

conseille de filtrer l'eau, ce qui occasionne une dépense considérable (un adoucisseur d'eau peut coûter \$500 et plus).

Toutefois, un ingénieur de la compagnie Biotech, M. Louis-Georges Lefebvre, croit qu'un bon nettoyage mensuel à l'eau vinaigrée suffira à garder l'appareil en bonne condition.

Pour le moment, le nouvel humidificateur est fabriqué en Corée pour Biotech, et il est vendu, entre autres, chez Eaton et chez Woolco, autour de \$150, c'est-à-dire au même prix qu'un humidificateur à tambour qui contient 4 ou 5 fois plus d'eau.

Une étude de Protégez-vous, en décembre 81, avait calculé le rendement d'une dizaine d'humidificateurs à tambour, et cela variait de 0,6 à 1,5 litre à l'heure. Le réservoir de tout près de 5 litres du petit Biotech se vide entre 6 et 18 heures, selon les conditions de sécheresse et de circulation d'air d'une maison.

Technologie japonaise

Biotech a un compétiteur ontarien, Sunbeam, dont l'appareil, qui porte le nom Solaray, n'est pas encore vendu au Québec, mais devrait l'être bientôt. On peut s'attendre à voir arriver aussi des modèles japonais, puisque c'est le Japon qui a été le premier à appliquer aux humidificateurs la technologie des cristaux piézo-électrique; technologie qui permet, par exemple, de sceller les sacs de polyéthène sans le secours de la chaleur.

Biotech a demandé à un laboratoire indépendant un test sur la prolifération des bactéries, responsable de toutes sortes de maux dont on accuse l'humidificateur. Ces tests auraient placé la nouvelle machine électronique très en avance sur les autres types d'appareils, que ce soit vaporisateur à centrifuge, vaporisateur à vapeur ou humidificateur à tambour. On compterait jusqu'à 10 000 fois moins de bactéries dans l'eau du Biotech après deux semaines de fonctionnement, que dans l'humidificateur à tambour!

On expliquerait cette différence par le fait que le réservoir de l'un est scellé, alors que celui de l'autre est ouvert, qu'on peut y renouveler l'eau sans jamais en vider tout à fait le fond, et que le mouvement du tambour contribue à un échange d'air vicié.

Le vaporisateur

Ceux qui sont sensibles à ce qu'on appelle « la fièvre de l'hu-

midificateur » peuvent préférer un vaporisateur dans chaque pièce. Le nouveau combiné serait alors une solution, puisqu'il peut être utilisé tantôt comme humidificateur, tantôt comme vaporisateur. Solution un peu coûteuse cependant, puisque les vaporisateurs conventionnels coûtent de \$25 à \$50.

Un ingénieur de Biotech affirme que malgré sa petite taille, l'appareil est suffisant pour humidifier 1 500 pieds carrés, alors qu'un humidificateur à tambour d'une capacité de 20 à 26 litres peut humidifier un appartement de 3 500 pieds carrés. Plus prudents, les vendeurs d'Eaton recommandent d'utiliser le petit appareil pour une seule pièce.

Le tambour

L'humidificateur à tambour peut coûter de \$120 à \$190. Protégez-vous en avait étudié une douzaine dans son numéro de décembre 1981, et avait retenu comme supérieurs trois modèles de Hotpoint, Sears et Viking. L'humidificateur à tambour a presque entièrement remplacé le modèle à courroie et à chiffon, dont il reste quelques modèles, autour de \$100. Le chiffon, cependant, a fait place à un filtre en mousse bleue, comme celui du modèle à tambour.

Selon le magazine de l'Office de la protection du consommateur, il y a plusieurs détails à rechercher dans un humidificateur: un bac de plastique facile à remplir, qui s'enlève pour le nettoyage; des roues qui permettent d'approcher l'appareil de l'évier; un humidistat qui donne le degré d'humidité recherché, et provoque l'arrêt du mécanisme quand ce degré est atteint; un choix de vitesses; une jauge du niveau d'eau; un voyant pour avertir quand le réservoir est vide, un mécanisme qui fait arrêter le moteur quand il n'y a plus d'eau, et des grilles pour ajuster le flot d'air.

L'objectif n'est pas de vaporiser de l'eau sale

page E 13

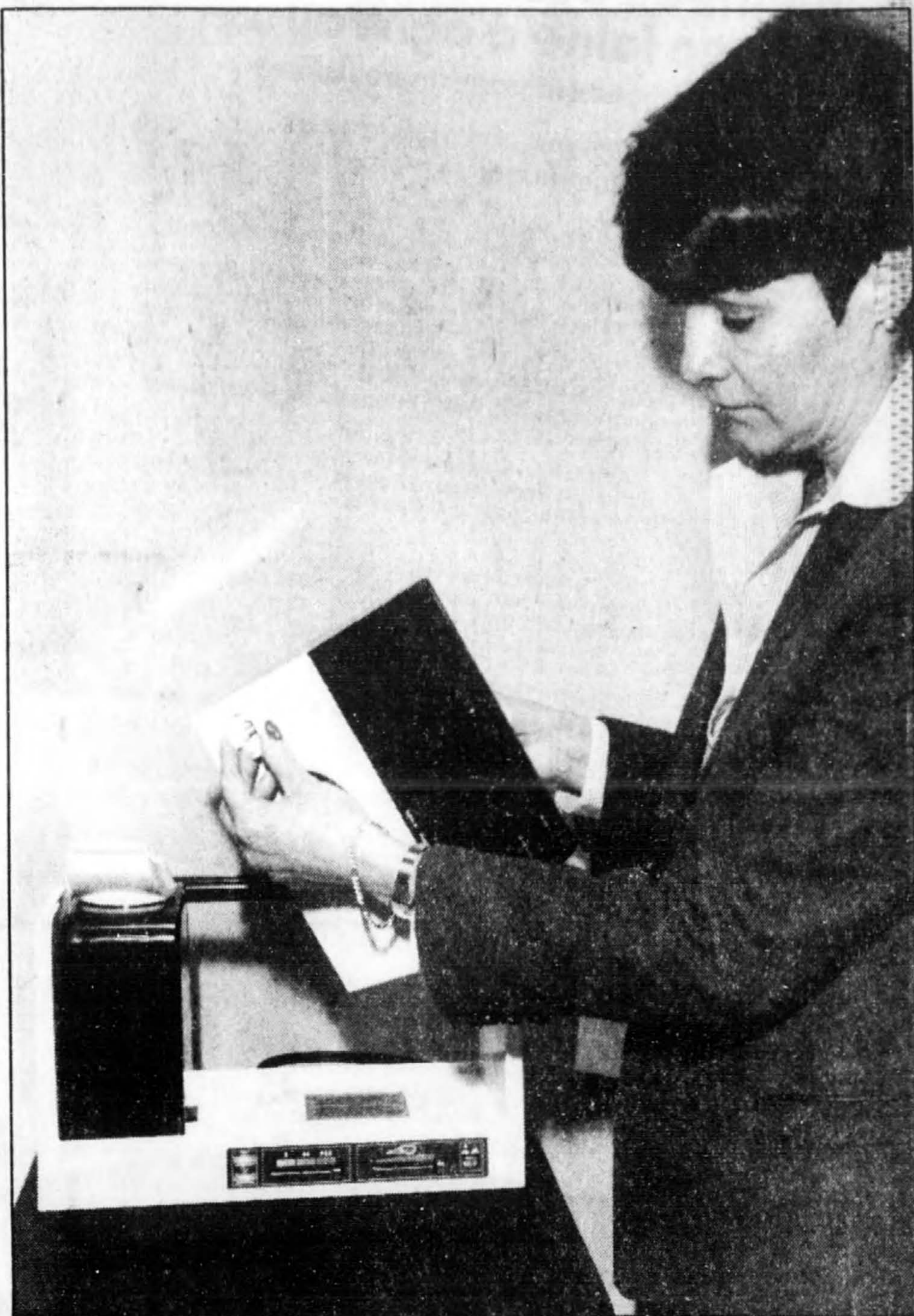
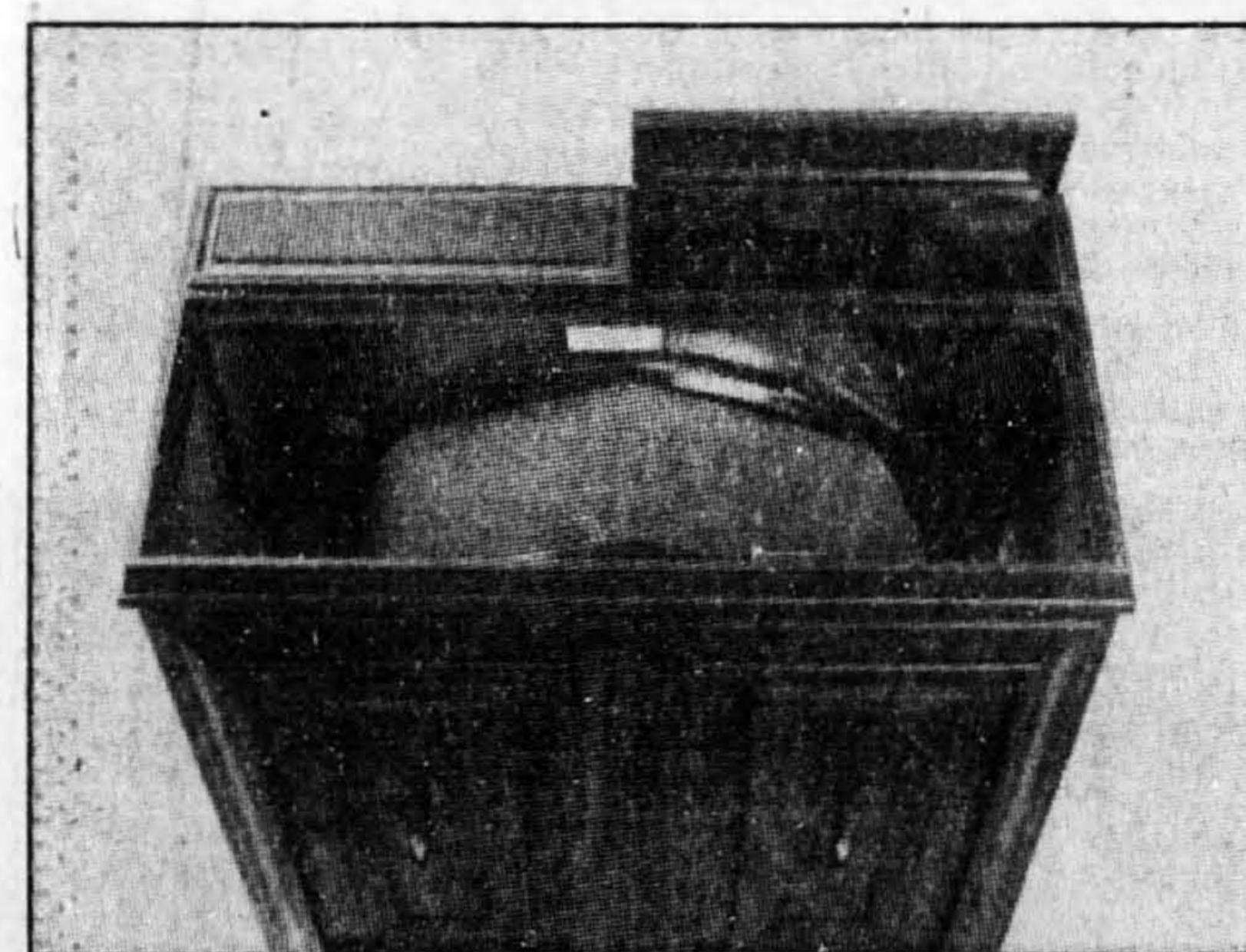


photo Paul-Henri Talbot, LA PRESSE

Mme Georgine Coutu, responsable des relations extérieures chez Eaton, indique comment le nouvel humidificateur électronique est peu encombrant. Le boîtier de plastique rigide se détache, et il suffit de dévisser le bouchon pour le remplir au robinet.



Un humidificateur traditionnel tel que vous en avez probablement un à la maison.

EN VRAC

Étiquetage nutritionnel

Dans le cadre du Salon International de l'Agriculture et de l'Alimentation, le public est invité à assister à une séance d'information sur l'étiquetage nutritionnel qui aura lieu cet après-midi à 14 heures à la salle de presse du Vélodrome. Cette séance d'information est organisée par la Corporation professionnelle des diététistes et se déroulera sous forme de table ronde.

Pour diabétiques seulement

L'aspartame, le nouvel édulcorant autorisé depuis deux ans pour la fabrication de produits « sucrés sans sucre » est également vendu dans le commerce pour usage quotidien. Distribué sous la marque Equal, il est maintenant disponible en emballages de 100 grammes. Ce produit devrait être réservé aux diabétiques. L'introduction de ce sucre artificiel ne résout en rien le problème des mauvaises habitudes alimentaires. À ce sujet, Cooprix-Information réagit: « Pour bien du monde, il ne sera plus important de faire attention à l'alimentation puisque le problème des aliments trafiqués a été réglé par un additif trafiqué. Reste à espérer que les rats ne feront pas de tumeur et qu'échoueront les recherches qui tendent à prouver que le goût sucré induit par l'aspartame déclenche les mêmes mécanismes que le vrai sucre ».

CENTRE DU RASOIR "FINE LAME"

Du 2 au 5 novembre 1983

<p>NOUVEAU SPECIAL \$52⁸⁸</p>	<p>FER À VAPEUR pulvérisateur auto-nettoyant 15-61</p>
<p>AUTOCUISEUR SEB à soupapes de sûreté 8-082 Acier inoxydable épais.</p> <p>\$78⁸⁸ SPECIAL</p>	<p>MOULIN À CAFÉ SEB 8-105</p> <p>\$33⁸⁸ SPECIAL</p>
<p>BRAUN RASOIR SYNCHRON 2000</p> <p>\$39⁸⁸ SPECIAL Prog. Entretien fine lame inclus</p>	<p>BRAUN SÉCHOIR DVK-1400</p> <p>\$24⁸⁸ SPECIAL</p>
<p>BRAUN SUPER-FONDUE ÉLECTRIQUE 39020 Pour un jeu de 6 fourchettes et un livre de 12 recettes</p> <p>\$68⁸⁸ SPECIAL</p>	<p>BRAUN SUPER-FRITEUSE 8-212 SANS ODEUR Simplicité d'utilisation</p> <p>\$98⁸⁸ SPECIAL</p>
<p>BRAUN BROSSE À FRISER GC-2</p> <p>\$27⁸⁸ SPECIAL</p>	<p>BRAUN FER ET BROSE À FRISER LS-40</p> <p>\$20⁸⁸ SPECIAL</p>

23 boutiques

• MONTREAL, 1241 Carré Phillips 842-2921	• LONGUEUIL, Place Longueuil 670-0380	• STE-FOY, Place Ste-Foy 653-1710
• MONTREAL, 774 Belanger 276-3266	• BROSSARD, Mail Champlain 465-9750	• QUEBEC, Place Fleur de Lys 529-0711
• MONTREAL, Place Versailles 354-1040	• ST-BRUNO, Les Promenades 653-0474	• QUEBEC, Galeries de la Capitale 627-2378
• MONTREAL, Metro Berri 844-5117	• ST-JEAN, Carrefour Richelieu 349-1605	• LEVIS, Galeries Chagnon 835-1415
• ST-LAURENT, Place Vertu 334-7140	• ST-JEROME, Carrefour du Nord 431-3434	• CHICOUTIMI, Place du Royaume 545-2474
• LAVAL, Carrefour Laval 688-0160	• ST-JEROME, Carrefour de l'Est 567-8979	• SHERBROOKE, Carrefour de l'Est 378-2686
• LAVAL, Centre Duvernay 661-5710	• SHAWINIGAN, Les Promenades 537-4333	• GRAMBY, Les Galeries 378-2686
• VERDUN, 4116 Wellington 761-5505	• TROIS-RIVIERES, Le Carrefour 374-7603	• OTTAWA, Centre Rideau 230-4719

Le consommateur exige de plus en plus le poisson frais

Le Mois du poisson, c'est tous les ans en novembre qu'on le célèbre. Pour la sixième année consécutive, cette campagne est organisée par le ministère fédéral des Pêches et Océans pour mettre en valeur les produits des eaux canadiennes, eaux douces et eaux du Pacifique et de l'Atlantique. Le thème ce mois-ci : Le poisson, la polyvalence, par excellence.



photo Jean Goupil, LA PRESSE

FRANÇOISE KAYLER

Cette polyvalence se traduit par un choix varié d'espèces marines, autant de poissons que de fruits de mer, sur le marché, et par une gamme étendue de recettes pour les apprêter. Mais cette polyvalence va encore plus loin pour Michèle Daignault, directrice administrative du Centre alimentaire des pêches au ministère. Le poisson peut s'adapter à toutes les exigences du consommateur dans sa quête de renouveler. Cette spécialiste, qui connaît tous nos marchés, aussi bien ceux d'ici que ceux de l'étranger, sait que le consommateur veut sortir de la routine. Il cherche du nouveau. Et, pour l'instant, c'est au restaurant qu'il satisfait ce besoin de renouveler. Une très grande pro-

Michèle Daignault.

portion de notre consommation de poisson se fait là. Cette consommation, elle est relativement faible, avec à peine dix-sept livres par an, par habitant. Le plus grave c'est qu'après une lente montée elle s'est stabilisée à ce palier et y demeure accrochée depuis près de deux ans.

C'est vers le frais que le consommateur dirige de plus en plus ses demandes. C'est un facteur nouveau, explique Michèle Daignault. L'industrie canadienne devra mettre tout en oeuvre pour répondre à cette attente. Cette demande, qui se développe depuis cinq ans, pose bien des problèmes. Les lieux de pêche et les lieux de consommation sont fort éloignés les uns des autres et l'acheminement de poissons frais ne peut se faire que pendant les mois de pêche, c'est-à-dire entre avril et novembre. En hiver, les sorties en mer diminuent et les prises, qui sont acheminées sans difficultés vers les États-Unis, devront bénéficier d'un système de transport particulier pour atteindre les centres urbains. Mais, affirme Michèle Daignault, c'est un point de développement qui tient à coeur à l'industrie canadienne de la pêche.

de l'Alimentation le ministère des Pêches et Océans occupe un nouveau stand d'information, cette année, basé sur la polyvalence et l'économie. On y présente des plats qui misent sur la simplification de la préparation et sur la valeur diététique, des éperlans, par exemple, dont les marchés abondent toute l'année, un pâté au saumon répondant à une recette allégée.

Les feuilles de recettes que l'on distribue sont axées sur la conversion au système métrique pour faciliter l'utilisation quotidienne dans les cuisines et sur la préparation de plats pour personnes vivant seules. Une belle affiche à accrocher autant dans une cuisine que dans une salle de cours donne des renseignements sur la préparation du poisson, le vocabulaire et la conservation.

La polyvalence illustrée par le thème du mois du poisson, c'est aussi la grande variété offerte de fruits de mer pour lesquels il n'y a jamais de problèmes d'inventaire, les consommateurs canadiens ayant un goût inné pour les crustacés et les mollusques, malgré leur coût plus élevé que ceux du poisson. La polyvalence, c'est aussi le choix de poissons en conserve : thon, saumon, sardines...

Poissons ronds

La disponibilité en poissons frais serait peut-être plus grande

Au Salon de l'Agriculture

Au Salon international de l'Agriculture et

Avec le NOUVEAU plumeau Dust Wand tout en laine d'agneau...

les vieux plumeaux mordent la poussière!

Mesdames et messieurs, à vos plumeaux... le ménage est maintenant un plaisir.

- Le nouveau plumeau est:
- entièrement fait de laine d'agneau;
 - efficace: il retient la poussière jusqu'à ce que vous le secouiez;
 - magique: il fait disparaître la poussière comme par enchantement;
 - lavable;

- pratique: grâce à son manche de 70 cm, plus aucune poussière ne vous échappe;
- facile à ranger;
- imbattable: il se faufile dans les endroits les plus difficiles d'accès;
- offert dans une variété de couleurs attrayantes.

Et tout ça à un prix plus qu'abordable, seulement 9,95\$.* Pour Noël, offrez donc un plumeau Dust Wand. Et n'oubliez pas! Plus vous en achetez, plus vous économisez.



"Avec le nouveau plumeau Dust Wand en laine d'agneau, vous êtes assurés que le travail est vite et bien fait. Moi, j'ai choisi Dust Wand. Et vous?" Jehane Benoit

Pour obtenir le nouveau plumeau Dust Wand en laine d'agneau, vous n'avez qu'à faire parvenir le bon de commande ci-dessous** à:

Dust Wand, a/s Madame Jehane Benoit
R.R. 4, Sutton (Québec) J0E 2K0

*Incluant les frais de poste et la taxe de vente
**Il faut compter 3 semaines pour la livraison.



Manche de 70 cm
9,95\$
ch

Veuillez me faire parvenir:

1 DUST WAND, à seulement 9,95\$.

2 DUST WAND, à seulement 19,90\$, une économie de 0,90\$.

4 DUST WAND, à seulement 36\$, une économie de 3,80\$.

6 DUST WAND, à seulement 51\$, une économie de 8,70\$.

Tous les prix mentionnés incluent les frais de poste et la taxe de vente.

Nom: _____

Adresse: _____ Code postal: _____

Ville: _____

J'aimerais payer par: carte Visa, numéro _____

mandat-poste, ci-joint carte MasterCard, numéro _____

chèque, ci-joint

Satisfaction garantie ou argent remis

grande OUVERTURE AU BAS PRIX DECORATEK

C'EST LE 7^e MAGASIN

GRATUIT SERVICE DE DECORATION A DOMICILE SUR RENDEZ-VOUS SERVICE RAPIDE ET COURTOIS CONSEILLERS EN DECORATION EXPERIMENTES

LÀ OÙ L'ON VEND MEILLEUR MARCHÉ QUE BON MARCHÉ

STORES VERTICAUX

DE PREMIERE QUALITE TRINGLES GARANTIES 5 ANS

80% DE RABAIS VERTICAUX EN PVC TRINGLES INCLUSES COULEURS ASSORTIES

75x84 \$49 95

84x84 \$69 95

96x95 \$95 95

120x95 \$149 95

144x95 \$169 95

283 ST-GEORGES À ST-JÉROME

NOUS FABRIQUONS VOS STORES VERTICAUX SUR PLACE PENDANT QUE VOUS ATTENDEZ... Nous sommes le roi des stores verticaux

VOILE POLYESTER "CORNELLI" 144"x95"

DE PREMIERE QUALITE 34 95

RIDEAUX DE CUISINE COULEURS ASSORTIES JUPE ET CASCADE PRIX REGULIER \$24.95 9 95

COUVRE LITS PIQUES Coins arrondis. Lavables à la machine. 100% polyester SIMPLE Régulier: 79.99 39 95

DOUBLE Régulier: 89.99 49 95

QUEEN Régulier: 109.95 59 95

75% DE RABAIS

MODELE MIROIR OU ARGENT

75x84 \$139 95

84x84 \$149 95

96x95 \$199 95

120x95 \$249 95

144x95 \$299 95

75% DE RABAIS

ALUMINIUM DES DIZAINES DE COULEURS DISPONIBLES

75x84 \$119 95

84x84 \$139 95

96x95 \$169 95

120x95 \$199 95

144x95 \$239 95

75% DE RABAIS

MODELES GROOVER POUR INSERTION DE PAPIER PEINT

75x84 \$109 95

84x84 \$119 95

96x95 \$159 95

120x96 \$189 95

144x96 \$229 95

75% DE RABAIS

TISSU

75x84 \$119 95

84x84 \$139 95

96x95 \$199 95

120x95 \$249 95

144x95 \$289 95

STORES ALUMINIUM

LARGEURS PRIX

22"x64" 43.95

27"-28"-29"-30"x64" 51.95

31"-32"-33"-34"x64" 57.95

35"-36"-37"x64" 64.95

40"x64" 69.95

46"-47"-48"x64" 82.95

60"x64" 104.95

72"x64" 118.95

80"x64" 198.95

ENSEMBLE DOUILLETTE Comprendant cache-oreillers et jupe de lit SIMPLE DOUBLE QUEEN Régulier: 109.95 Régulier: 119.95 Régulier: 129.95 59 95 69 95 79 95

YVAN DUCHARME RADIO LAURENTIDES

SERA AU MAGASIN decoratek DE ST-JÉROME JEUDI VENDREDI-SAMEDI 3-4-5 NOVEMBRE

HÔPITAL DE TOILES La plupart des réparations à vos toiles de tentes sont attendues.

RIDEAUX DE FENÊTRES DE DOUCHES BANYO EN TISSUS GRANDEUR 34"x48" 14 95

CERTIFICAT DE GARANTIE DE MEILLEUR MARCHÉ QUE BON MARCHÉ Au plus bas prix... (text truncated)

AU BAS PRIX DECORATEK DEFIE TOUTE COMPETITION!

STORES TOILES-O-RAMA

5 BOUT À BOUT AUX PLUS BAS PRIX À MONTREAL TOUTES LES GRANDEURS EN MAGASIN STORES DE TOILE 100% OPAQUES

UNIS	NOTRE PRIX	FRANCS
GRANDEUR		
28"x58"	3.95	6.95
37"x70"	6.95	8.95
37"x82"	8.95	12.95
43"x70"	8.95	12.95
43"x82"	10.95	15.95
49"x70"	11.95	15.95
49"x82"	13.95	17.95
55"x70"	12.95	18.95
55"x82"	15.95	20.95
64"x58"	18.95	24.95
64"x70"	20.95	26.95
73"x58"	22.95	27.95
73"x70"	24.95	29.95
78"x58"	35.95	39.95
78"x70"	37.95	41.95
85"x70"	44.95	57.95
97"x70"	48.95	59.95
109"x70"	59.95	79.95
121"x70"	73.95	89.95

UNIS	NOTRE PRIX	FRANCS
GRANDEUR		
28"x58"	9.95	13.95
37"x70"	10.95	15.95
37"x82"	13.95	19.95
43"x70"	13.95	19.95
43"x82"	17.95	21.95
49"x70"	16.95	21.95
49"x82"	18.95	25.95
55"x70"	18.95	24.95
55"x82"	23.95	26.95
64"x58"	27.95	34.95
64"x70"	31.95	41.95
73"x58"	33.95	41.95
73"x70"	37.95	46.95
78"x58"	44.95	57.95
78"x70"	48.95	67.95
85"x70"	59.95	89.95
97"x70"	69.95	79.95
109"x70"	86.95	99.95
121"x70"	99.95	119.95

50% DE RABAIS

sur stores faits sur mesure (LIVRAISON RAPIDE) Nous coupons les stores avec ou sans fringe pendant que vous attendez.



La Pâtisserie de Gascogne célèbre ses 25 ans

photo Paul-Henri Talbot, LA PRESSE

Pâtissier, glacier, chocolatier, c'est ainsi que se définissent les vrais artisans de la partie sucrée de l'art culinaire, même si leurs responsabilités englobent aussi une partie du salé. La Pâtisserie de Gascogne fête cette année son vingt-cinquième anniversaire en ajoutant à la gamme de ses produits des glaces, des sorbets, des chocolats fabriqués sur place de façon artisanale. Sur notre photo, entre le fils Jean-Michel Cabanes qui sera honoré demain au titre de Grand Montréalais de l'avenir (section art culinaire) et le père, Francis Cabanes, qui a fondé la maison en 1958, Jacques Bellanger, « Meilleur Ouvrier de France » en 1982, qui a la responsabilité de la fabrication de ces nouvelles douceurs.

- 3899 MASSON MONTREAL 722-3144
- 4247 WELLINGTON VERDUN 768-5422
- 38 BL. DES LAURENTIDES 668-7317
- 7573 ST-HUBERT 271-4117
- 3244 MASSON MONTREAL 722-1176
- 779 LES GALERIES TASCHEREAU 672-5197
- 283 ST-GEORGES ST-JÉROME 432-3510

VIVRE AUJOURD'HUI

CROQUE MIDI
Françoise Kayler

Chez Pierre

tes qui donnaient à cette maison un petit air français canaille et bon ton.

Depuis un demi-siècle et une année, Chez Pierre habite dans la petite rue Labelle, tout près du célèbre boulanger Cousin, qui n'est pas jeune lui non plus. Les propriétaires se sont succédés depuis le départ de la célèbre Mme Leroy qui refusait l'entrée de son établissement aux messieurs ne portant pas la cravate et qui a su imposer une séquence classique au moindre repas. Les temps ont changé depuis que cette femme énergique a abandonné son fourneau à bois et que ses successeurs ont décroché les miroirs et les banquet-

Chez Pierre, entre ses murs blancs décorés de tableaux, ses petites tables correctement nappées de blanc, ses serviettes rouges et ses airs classiques, est demeuré fidèle à son image. A midi, on risque de ne pas trouver de place, ni du côté du bar ni du côté de la salle à manger. Et, si l'on est pressé, on risque fort de dépasser son heure de lunch. Le service, ce jour-là, était d'une lenteur remarquable, ce qui ne l'empêchait pas d'être gentiment fait.

Le menu du jour offrait en entrée un potage et des betteraves rouges et un bon choix de plats : une omelette, un fi-

let de sole, un steak haché lyonnaise, un steak tartare, un sauté de veau, un filet de boeuf, un demi-homard thermidor, une demi-perdrix au chou. Les prix s'échelonnaient de \$5.50 à \$10.50. Le café est en sus : 50 cents. Une sélection d'entrées est faite à la carte.

Le potage du jour était aux carottes, doux et crémeux, à peine teinté autant dans la couleur que dans la saveur, par ce légume qui le faisait baptiser crécy. Les betteraves rouges, tout à fait en saison, avaient toutes les qualités de ce légume, et la couleur était mise en valeur par la présentation dans l'assiette.

Le filet de sole, que le menu annonçait dieppoise, ne l'était pas. C'était un vrai filet, servi sans sauce et sans

gras, coiffé de petites tranches de concombre à peine amolli par la cuisson, à saveur fine. Une pomme de terre un peu grosse, un bouquet de brocoli parfait, une tomate fondante garnissaient cette assiette aussi bien que celle du sauté de veau. Présenté dans un petit plat, ce sauté était composé de bons morceaux d'une viande tendre avec un peu de regret, de petits oignons blancs, d'une sauce épaisse et fortement tomate. L'ensemble n'était pas aussi séduisant que la mention « andalouse » le laissait espérer. Ces deux plats faisaient partie de sélections à \$7.25.

Au dessert, la crème caramel manquait de souplesse et le gâteau, qui avait l'avantage d'être servi raisonnable-

ment, était une bonne pâtisserie légère et à peine sucrée.

Chez Pierre,
1263 rue Labelle,
843-5227.



Dans le superbe décor des ECURIES YOUVILLE témoin de 200 ans d'histoire
Grillades et fruits de mer

gibbys

298 Place d'Youville, Vieux Montréal 282-1837 et St-Sauveur-des-Monts

Des Jardins

HOMARD \$9.95
De Desjardins frais et entier

Réputé depuis 1892 pour son HOMARD, ses FRUITS DE MER et ses VIANDES.

PROFITEZ DE NOS NOUVEAUX PRIX TRÈS ABORDABLES

Dîners d'affaires
Choix de FRUITS DE MER — VIANDES — BROCHETTES **\$4.50**

TABLE D'HÔTE **\$11.95**
à partir de



SUPER SPÉCIAL
Dimanche et mardi seulement
Dégustez notre vin maison au prix coûtant!

Facilités pour PARTIE D'HUITRES «Malpeque fraîches»

1175 Mackay Stationnement gratuit
Facilités de banquet Rés.: 866-9741

LE TRICOLORE

1/2 PRIX
sur tous nos spécialités toute la semaine

Filet de boeuf Wellington ou poivre vert	\$8.50	Escalope de veau au Madère	\$8.50
Côisses de grenouilles à la provençale	\$8.50	Entrécôte bordelaise	\$8.50
Tous les soirs Table d'hôte comprenant 5 services	10.50	Samedi	14.50
Menu d'hommes d'affaires de	5 à 8.50 (tout inclus)		

2065, rue Bishop Réservations: 843-7745

MAIGRIR
12 à 20 livres en 7 jours
Mimi Soleit SPA DE SANTÉ
227-6565 à Piedmont



KOBÉ

Le Steak Japonais à Montréal

Bar-salon Danse

Combinaison de steak et poulet

Midi 4,95 \$ Soir 7,95 \$

Une combinaison de steak et poulet préparée «spectaculièrement» devant vous avec soupe (souper), salade (souper), champignons, légumes, thé et dessert (crème glacée).

(excepté le samedi et les jours fériés)

25% D'ESCOMPTE

Un escompte de 25% sera déduit de votre note de repas du soir (avant taxes, pourboires, consommations et desserts spéciaux). Valable sur réservation et avec cette annonce seulement.

Cette offre est valable du lundi au jeudi (sauf les jours fériés) du 01-11-83 au 15-11-83.

KOBÉ
KOBÉ
KOBÉ

Un steak et fruits de mer «spectaculièrement» préparés devant vous sur une table chauffante Teppanyaki.

Une viande incontestablement tendre et délicate par sa recette transmise de génération en génération.

Une fête ou anniversaire à la japonaise est un souvenir traditionnel et inoubliable. Un plateau de desserts décoré du soleil levant, présenté par des chefs KOBÉ et Geishas avec chansons japonaises.

Certificats-cadeaux disponibles

Organisez vos dîners de groupe, banquets et réceptions de mariage à la japonaise

Réservations recommandées: 254-9926
6720 est, rue Sherbrooke

Métro Langelier ou autobus 185. Entrée Métro Le Marquis
Ouvert le midi du lundi au vendredi — Le soir 7 jours.

Des petits déjeuners vite préparés

Ceux qui ne savent jamais comment prendre le temps de déjeuner trouveront peut-être une solution pratique dans l'une de ces trois recettes glanées au hasard d'une visite au Salon de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Même si ces préparations se présentent sous la forme de boissons, il ne

faut pas oublier qu'elles représentent chacune un aliment et qu'elles ne doivent pas être bues d'un trait. Elles devraient être machées.

COCKTAIL EXPRESS (1 portion)
8 onces de jus de pomme
1 oeuf

Battre au mélangeur électrique ou à

la fourchette pour obtenir un mélange bien homogène.

BOISSON DORÉE (3 portions)
2 c. à table de beurre d'arachide crémeux
1 banane en tranches

1/2 t. de lait en poudre
1 1/2 t. d'eau froide
1 c. à thé de miel

Mettre tous les ingrédients dans la jarre d'un mélangeur et brasser, à vitesse moyenne, jusqu'à consistance onctueuse.

LAIT FRAPPE AUX POMMES (2 portions)
1/2 t. de lait en poudre
1/2 t. d'eau froide
1 c. à thé de miel (ou moins)

1/4 c. à thé de vanille
1 petit oeuf
1/2 t. de jus de pomme
Mettre tous les ingrédients dans la jarre d'un mélangeur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et mousseux.

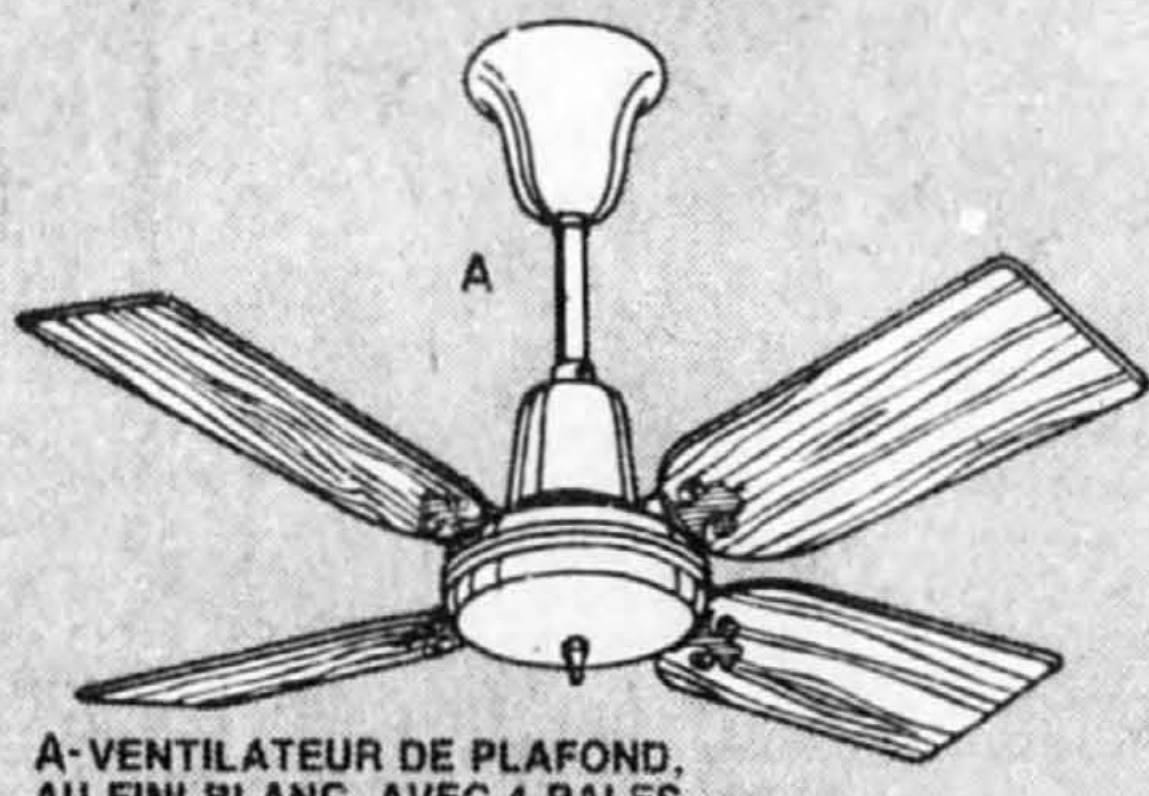
POUR ECONOMISER 30% D'ENERGIE CET HIVER, VOICI: LE FESTIVAL DU VENTILATEUR

un rabais de 20%

S'APPLIQUE SUR TOUS LES AUTRES VENTILATEURS DE PLAFOND À PRIX RÉGULIER EN MAGASIN.

PLUSIEURS AUTRES VENTILATEURS DE PLAFOND A PRIX VRAIMENT SPECIAL EN MAGASIN!

AMPOULES EN SUS



A-VENTILATEUR DE PLAFOND, AU FINI BLANC, AVEC 4 PALES DE BOIS, DIAM. 36".

SPECIAL \$99.95

B-VENTILATEUR DE PLAFOND. REVERSIBLE, AU FINI LAITON, LAITON VIEILLI, CUIVRE OU CHROME, AVEC 4 PALES DE ROTIN ET BOIS, DIAM. 48". LUMINAIRE ET PLAFONNIER DE BOIS NON INCLUS.

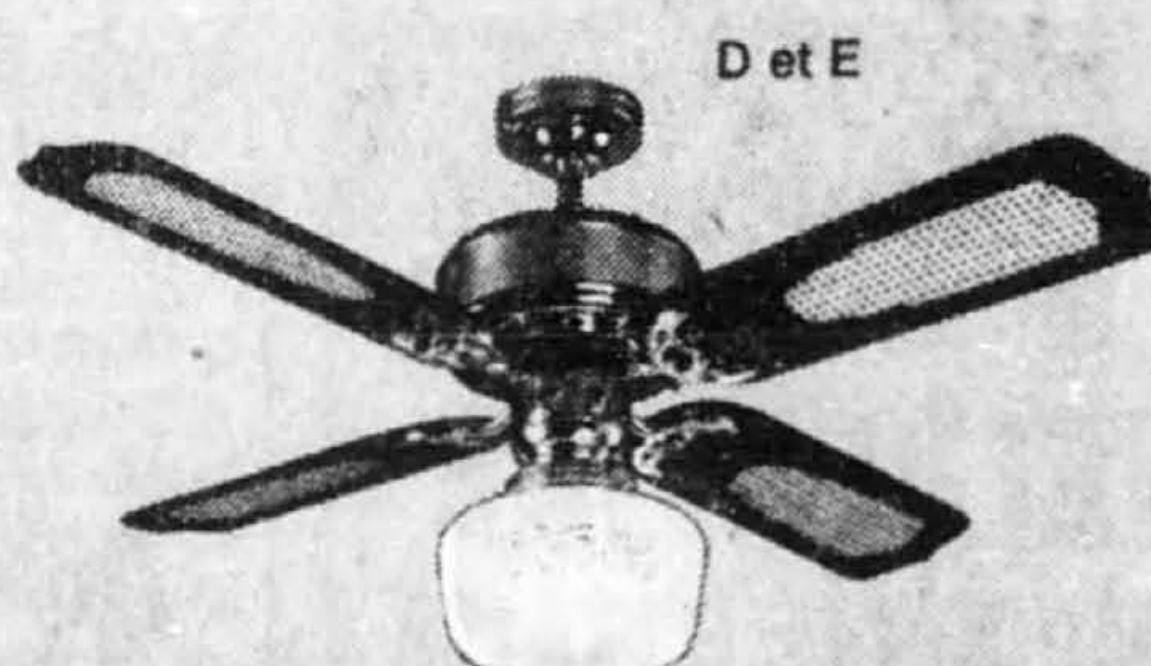
SPECIAL \$224.95



B et C

C-VENTILATEUR DE PLAFOND, SIMILAIRE A (B) MAIS AVEC LUMINAIRE INCLUS TEL QU'ILLUSTRE.

SPECIAL \$299.95



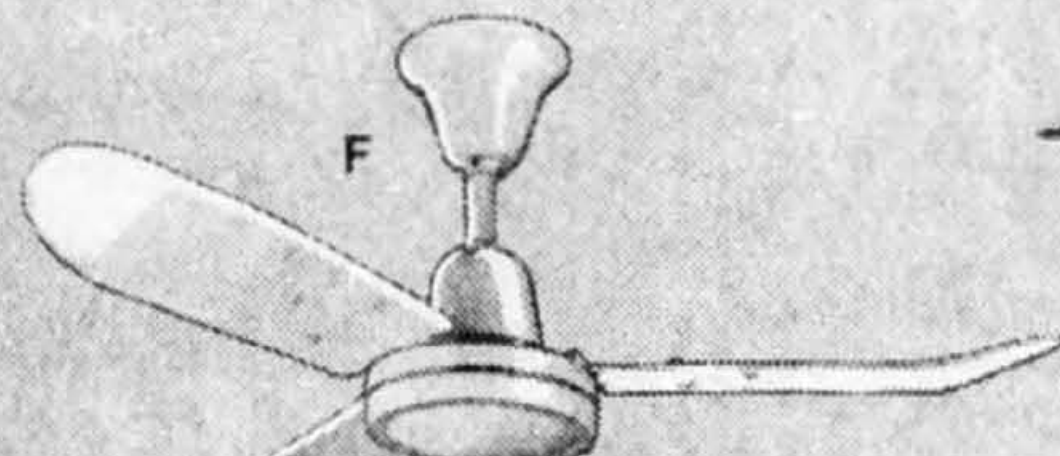
D et E

D-VENTILATEUR DE PLAFOND, REVERSIBLE, AU FINI LAITON, LAITON VIEILLI, CUIVRE OU CHROME, AVEC 4 PALES DE BOIS ET ROTIN, DIAM. 36". LUMINAIRE NON INCLUS.

SPECIAL \$214.95

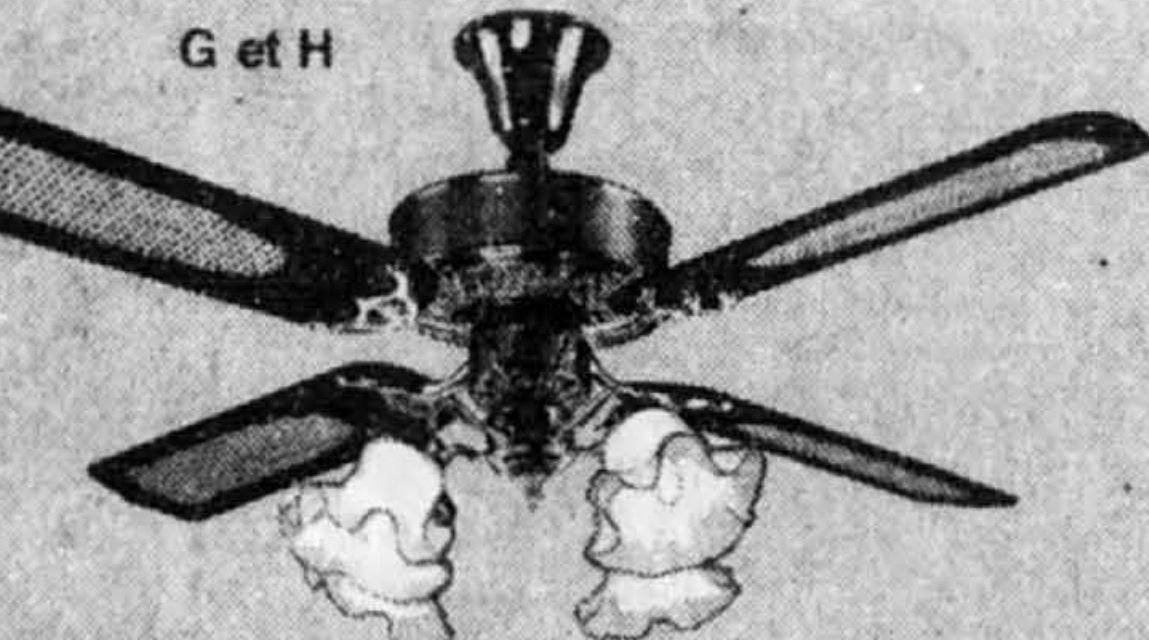
E-VENTILATEUR DE PLAFOND SIMILAIRE A (E) MAIS AVEC LUMINAIRE INCLUS TEL QU'ILLUSTRE.

SPECIAL \$239.95



F-VENTILATEUR DE PLAFOND, AU FINI BLANC, AVEC 3 PALES DE METAL, DIAM. 36", CONTROLE NON INCLUS.

SPECIAL \$64.95



G et H

G-VENTILATEUR DE PLAFOND, REVERSIBLE, AU FINI LAITON, ET 4 PALES DE BOIS ET ROTIN, DIAM. 48". LUMINAIRE NON INCLUS.

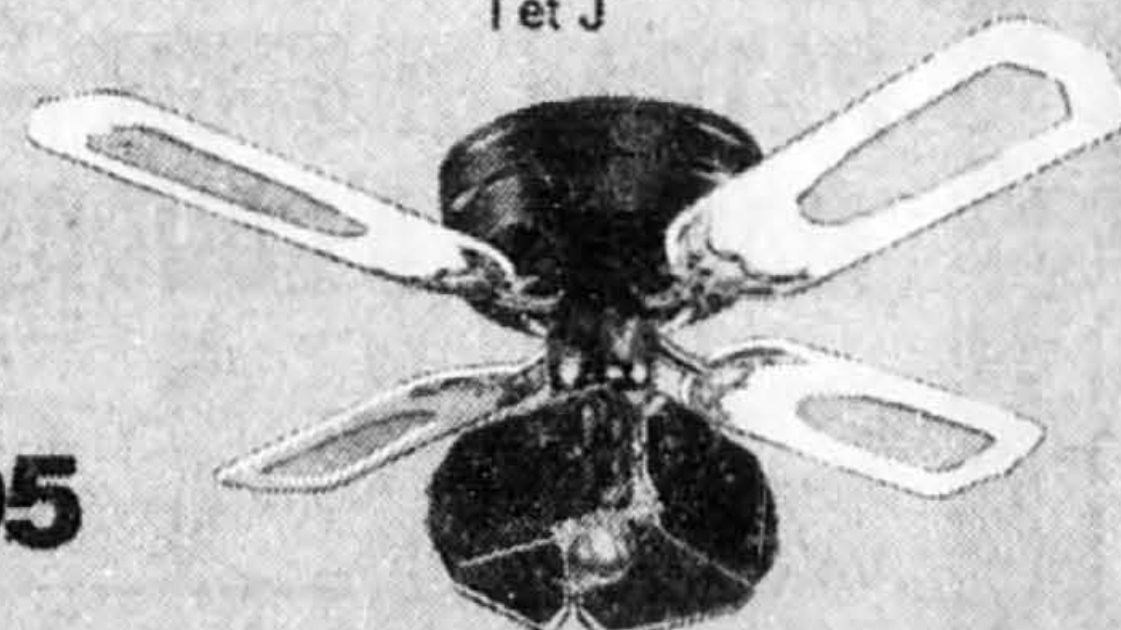
SPECIAL \$249.95

H-VENTILATEUR DE PLAFOND SIMILAIRE A (G) MAIS AVEC LUMINAIRE INCLUS TEL QU'ILLUSTRE.

SPECIAL \$309.95

I-VENTILATEUR DE PLAFOND, REVERSIBLE, AU FINI LAITON, OU LAITON VIEILLI, AVEC 4 PALES DE BOIS ET ROTIN, DIAM. 48", LUMINAIRE NON INCLUS.

SPECIAL \$229.95



I et J

J-VENTILATEUR DE PLAFOND, SIMILAIRE A (I) MAIS AVEC LUMINAIRE INCLUS TEL QU'ILLUSTRE.

SPECIAL \$289.95

K-VENTILATEUR DE PLAFOND, REVERSIBLE, AVEC 4 PALES DE BOIS ET ROTIN, DIAM. 48", LUMINAIRE ET PLAFONNIER DE BOIS, NON INCLUS, COURANT

SPECIAL \$184.95



K et L

L-VENTILATEUR DE PLAFOND, SIMILAIRE A (K) MAIS AVEC LUMINAIRE INCLUS, TEL QU'ILLUSTRE.

SPECIAL \$229.95

LE VENTILATEUR DE PLAFOND EST DOUBLEMENT UTILE:

L'HIVER, il vous fera économiser 30% sur les coûts de chauffage en faisant descendre l'air chaud qui s'accumule près du plafond.

L'ÉTÉ, le ventilateur de plafond vous rafraîchira par l'agréable ventilation qu'il produit.

TRÈS DÉCORATIF:

Une gamme variée de formats et de finis, ainsi qu'un vaste choix de luminaires s'adaptant aux ventilateurs de plafond, permettent à celui-ci non seulement de se marier à tous les décors mais de les réhausser.



CHOIX DE PALES VARIÉES

LE VENTILATEUR DE PLAFOND:

L'économiseur d'énergie l'hiver, qui ne se repose pas l'été et qui en plus est très décoratif!

LE CONTROLE EST INCLUS POUR TOUS LES VENTILATEURS SAUF INDICATION CONTRAIRE.

boiteau luminaire

Embellit la lumière



6525 DÉCARIE | GALERIES D'ANJOU | MAIL CHAMPLAIN | CARREFOUR LAVAL | 3130 CH. DE CHAMBLY
MONTREAL, 735-4631 | ANJOU, 352-8231 | BROSSARD, 671-0656 | LAVAL, 687-1304 | LONGUEUIL, 651-3320

Différentes façons de parfumer votre poisson avec des épices et des fines herbes courantes

Nous savons tous combien le persil et le citron se marient bien avec le poisson. Qui ne s'est jamais réjoui la vue devant une assiette de poisson ou de fruits de mer, parsemée de persil et garnie de morceaux de citron ou relevée de beurre au citron? Très peu d'entre nous, cependant, avons tenté d'allier le poisson ou les fruits de mer

aux nombreuses épices et fines herbes offertes dans les magasins. Voici quelques suggestions pour « parfumer » votre poisson.
All — marinades, avec citron et beurre pour napper le poisson cuit sur le grill.

Aneth — sauces en crème, cocktail de fruits de mer, tartinades, salades, flétan, saumon, crevettes ou sole.

Basilic — saumon,

crevettes, thon, cocktails de fruits de mer, chaudières, salades, crabe, flétan, maquereau; et tomates dans toutes les recettes de poisson.

Cori — chaudières, salades, marinades, sauces pour poisson et crevettes, pot-au-feu, tartinades à sandwich.

Cerfeuil — court-bouillon, garniture assaisonnement, sauce tartare, chaudières.

Estragon — crevettes, poisson sur le grill ou poché,

cocktail de fruits de mer, tartinades, salades, saumon au four, sole, crabe, flétan, homard.

Feuilles de laurier — court-bouillon pour hamard, crevettes, flétan, saumon, bouillabaisse.

Marjolaine — salades, myes, crabe ou thon en crème, flétan, bouquet garni pour pochage.

Origan — myes, crabe ou hamard en crème, crevettes.

Paprika — chaudières, salade de thon, pâte pour poisson frit, farce, croquettes.

Romarin — flétan ou saumon poché, saumon sur le grill.

Sariette — chaudières, flétan sur le grill, crevettes ou sole, crabe, saumon.

Sauge — flétan ou sole au four, saumon poché.

Thym — flétan, morue, petoncles, crabes, sole, bouquet garni pour pochage, tartinades, cocktail de fruits de mer, chaudières de myes, thon en crème.

Tout-épice — marinades, liquides de pochage.

(Piment de crevettes saumurées, farces. Jamaïque)

(Source: Ministère des Pêches et des océans — Canada).

FABRICVILLE

DISTRIBUTEUR DE TISSUS ET DE TENTURES

GAGNEZ UNE MACHINE À COUDRE
(remplissez le coupon gratuit)

L'ÉVÉNEMENT TISSUS DE L'AUTOMNE

IL NE RESTE QUE 5 JOURS

P.S. — Ne manquez pas de visiter notre nouveau magasin du centre-ville, 354 ouest, rue Sainte-Catherine.

ENTRE AYLMEY ET BLEURY

PRIX RÉDUITS DE 20 à 50%

PATRONS GRATUITS
Achetez un patron au prix courant et nous vous en offrons gratuitement un second de valeur égale avec un achat de tissus et avec le coupon de cette annonce.

中國物產公司

PRODUITS ET RESSOURCES DE CHINE LTÉE

357, rue de la Commune ouest, Vieux Montréal (près du bord de l'eau, au pied de la rue McGill)
Heures d'affaires: du lundi au samedi 10h à 17h
845-6151
Ouvert au public

VENTE SPÉCIALE

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 15 NOVEMBRE
MEUBLES LACQUÉS,
TAPIS DE CHINE ET CLOISONNÉ

50% DE MOINS DE NOTRE PRIX RÉGULIER

Toute la marchandise est directement importée de la république populaire de Chine.
Nous offrons la plus grande sélection d'articles d'artisanat.

STATIONNEMENT GRATUIT

115 cm Notre prix cour. 4,88 IMPRIMÉS DE NOËL 2,99 le m	115 cm Notre prix cour. 6,49 VELOURS CÔTELÉ 2,99 le m En morceaux	150 cm GABARDINE DE POLYESTER 2,99 le m Pendant 5 jours tout notre stock à
150 cm Notre prix cour. 7,98 CRÈPE SUZETTE 3,99 le m 100% polyester Économisez 50%	IMPORTATION DE FRANCE 115-150 cm 100% coton PLAIDS ET IMPRIMÉS BROSSÉS 2,99 le m En morceaux Valeur à 12\$ le m	150 cm Prix cour. 13,99 TISSU POUR ENSEMBLES VISA 2,99 le m Maintenant 11\$ Économisez

VOYEZ CES PRIX RENVERSANTS

L'ACHAT DE L'ANNÉE Notre prix cour. 12,98 - 14,98\$
VELVENTINE IMPORTÉE D'ITALIE
50000 mètres
Imprimée et unie
ÉCONOMISEZ JUSQU'À 61%
5,99 le m

Voyez la plus importante collection de lainages

LAINAGES

150 cm Notre prix cour. 9,98 LAINAGE ITALIEN 5,99 le m Économisez 40%	150 cm Notre prix cour. 12,98 JERSEY en POLY et LAINE importé 8,99 le m Uni et rayures	150 cm Prix cour. 19,98\$ LAINAGE POUR MANTEAUX 5,99 le m Économisez 14\$
--	---	--

PATRON GRATUIT — MACHINE À COUDRE

Nom _____
Adresse _____
Ville _____ Code postal _____
Tél. _____
s.v.p. en caractères d'imprimerie

115 cm COLLECTION D'IMPRIMÉS AURORA COORDONNÉS 4,99 le m Notre prix cour. 7,98	COLLECTION DE TISSUS POUR ENSEMBLES CLAYBURNE 7,99 le m Notre prix cour. 10,98	115 cm CHALLIS IMPRIMÉ LAINAGE EN MÉLANGE 8,99 le m Notre prix cour. 15,98
115 cm POPELINE POUR CHEMISE UNICOLORE 5,50 le m 80% poly/20% coton Notre prix cour. 8,98\$	150 cm TRIGOT POUR POLOS ET CHEMISES 3,99 le m Notre prix cour. 6,98	115 cm IMPRIMÉS D'HALLOWEEN 1,99 le m Notre prix cour. 4,98

COUVERTURES VELLUX 5,99 le m
En morceaux

115 cm Notre prix cour. 8,98
PONGÉES COORDONNÉS 6,99 le m

150 cm Notre prix cour. 14,98
POLYESTER POUR ENSEMBLE 8,99 le m
choix de coordonnés

140 cm Notre prix cour. 9,98
LENO IMPRIMÉ «ARABESCO» 6,99 le m

115 cm
YURU IMPRIMÉE 5,50 le m
Notre prix cour. 9,98

115 cm Notre prix cour. 14,98
COLLECTION GEORGETTE MYSTIQUE 7,50 le m
Économisez 50%

115 cm
CHIFFON IMPRIMÉ 1,99 le m
Notre prix cour. 6,59

115 cm Notre prix cour. 15,98
JACQUARD RÉVERSIBLE RENOIR 9,99 le m

OMEGA F555

UNE CERTITUDE

Selectionnez. Cousez. Portez-le! Coudre est un art, aujourd'hui. Vous pouvez créer, garder votre budget équilibré, vous satisfaire et faire voir votre créativité.
Bras libre luxueux! Aisance! Tournez le bouton pour le point désiré: droit, zigzag, invisible, extensible, overlock, plume, nid d'abeilles, feston, triple, boutonnière automatique, reprisage, double aiguille. Tout pour vos besoins!
UNE CHANCE UNIQUE À UN PRIX ACCESSIBLE INÉGALE!
Boîte d'accessoires incluse.

Prix suggéré: \$389 **SPECIAL \$299**

Une OMEGA à plateau vous libère des soucis de la couture... Un simple levier et vous avez à la portée de vos doigts trois points utilitaires (droit, zigzag et invisible) réguliers ou extensibles. Quoi de plus facile! Trois positions d'aiguille, les boutonnières, la pose des boutons, l'escamotage des griffes et éclairage de sécurité. Tête seulement.
Prix suggéré: \$229 **SPECIAL \$169**

BERNINA 830

UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ

Prix incroyablement bas! Qualité Suisse! Pression entièrement automatique! Tension auto-régulable! Contrôle électronique! Boutonnière automatique! Genouillère! Accessoires!
QUANTITÉ ET TEMPS LIMITÉS!
La réalisation de vos créations dans la mesure de votre bourse!
REALISEZ VOTRE RÊVE! VENEZ TOT! Démonstration sur place! Cours opérationnel gratuit chez nos dépositaires.
Certificat de garantie.

Prix suggéré: \$1269 **SPECIAL \$899**
Jusqu'au 15 novembre 1983 • Mise de cote

Disponible chez ces dépositaires:

5971, rue St-Hubert 272-8641	5977, Bélanger est 259-2547	Galeries Cousineau St-Hubert - Brossard 678-9983 - 679-6140
4617, boul. des Sources 620-3030	286, rue St-Charles 455-4019	1963, rue Ste-Hélène 677-9662
190, d'Anjou 691-5789	145, St-Joseph St-Jean 1-348-4305	315, boul. Labelle 435-6168

NOUVEAU MAGASIN: 354, rue Ste-Catherine ouest — 866-1821

WEST ISLAND 2050, boul. St-Regis Dorval, Qué. 683-4550	ST-LAURENT 1240, boul. Laurentien St-Laurent, Qué. 334-0910	N.-D.-G. 6444, Somerset 483-2685
RIVE SUD 605, Taschereau Greenfield Park 672-6884	MONTRÉAL 7760, Sherbrooke est Montréal, Qué. 354-0090	CORNWALL 124 ouest, rue Second Cornwall, Ontario 938-3327
LASALLE 1655, Dollard Mills Lasalle 365-8045	CHOMEDEY 1205, boul. Labelle Chomedey-Laval 688-1039	GATINEAU 361 ouest, boul. Maloney Gatineau, Québec 663-9487

VOYEZ NOTRE TOUT NOUVEAU MAGASIN
354 ouest, rue Ste-Catherine (entre Bleury et Aylmer) 866-1821

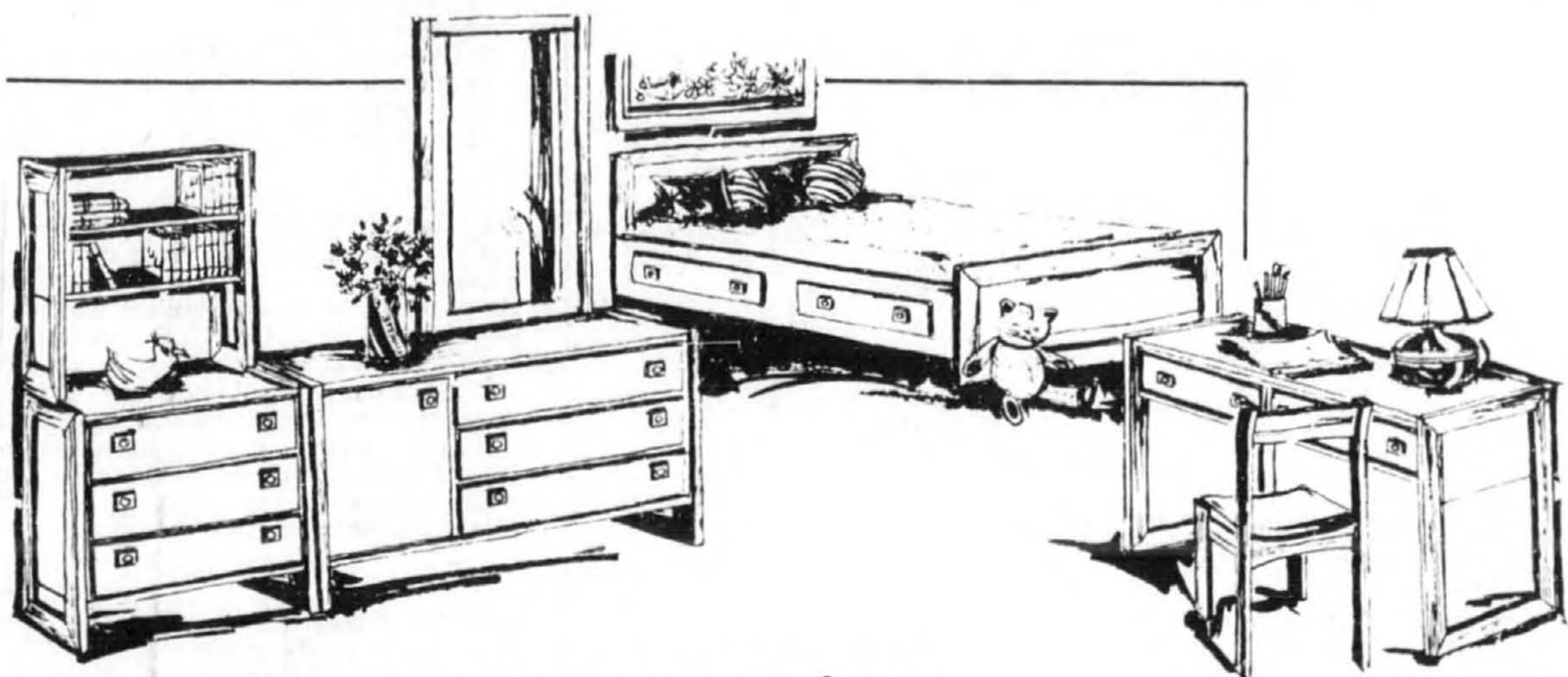
12 mois sans intérêt

sur toute la marchandise identifiée par un point rouge

Procurez-vous les meubles, tapis ou draperies que vous désirez depuis longtemps. Aucun intérêt à payer pendant 12 mois.

• 25% D'ACOMPTE • 12 VERSEMENTS ÉGAUX
 • UN ACHAT D'AU MOINS \$500 EST EXIGÉ. TOUT CRÉDIT DOIT AVOIR ÉTÉ, AU PRÉALABLE, ACCEPTÉ PAR NOTRE SERVICE DE CRÉDIT.

20% DE RÉDUCTION ADDITIONNELLE SUR LA MARCHANDISE AVEC UN POINT ROUGE ET POUR LIVRAISON IMMÉDIATE



NC
nadeau

CHAMBRE D'ADOLESCENT EN SPÉCIAL

Ensemble d'adolescent blanc et bois naturel.

	SPÉCIAL		SPÉCIAL
Pupitre	159,	Commode 3 tiroirs	159,
Chaise	79,	Huche	79,
Bureau portes	235,	Vanité (non représentée)	129,
Miroir	89,	Banc (non représenté)	69,
Lit capitaine 39"	285,	Miroir sur pied (non représenté)	115,
Table de chevet	119,		

(4e ÉTAGE)



LIVRAISON GRATUITE

Nos prix comprennent toujours la livraison et les services sans supplément. SELON NOTRE GUIDE DE LIVRAISON

DÉTENTEURS D'UN RÉEL

VOUS POUVEZ MAINTENANT FAIRE UN RETRAIT EXEMPT D'IMPÔT DE VOTRE RÉEL POUR ACHETER DES MEUBLES

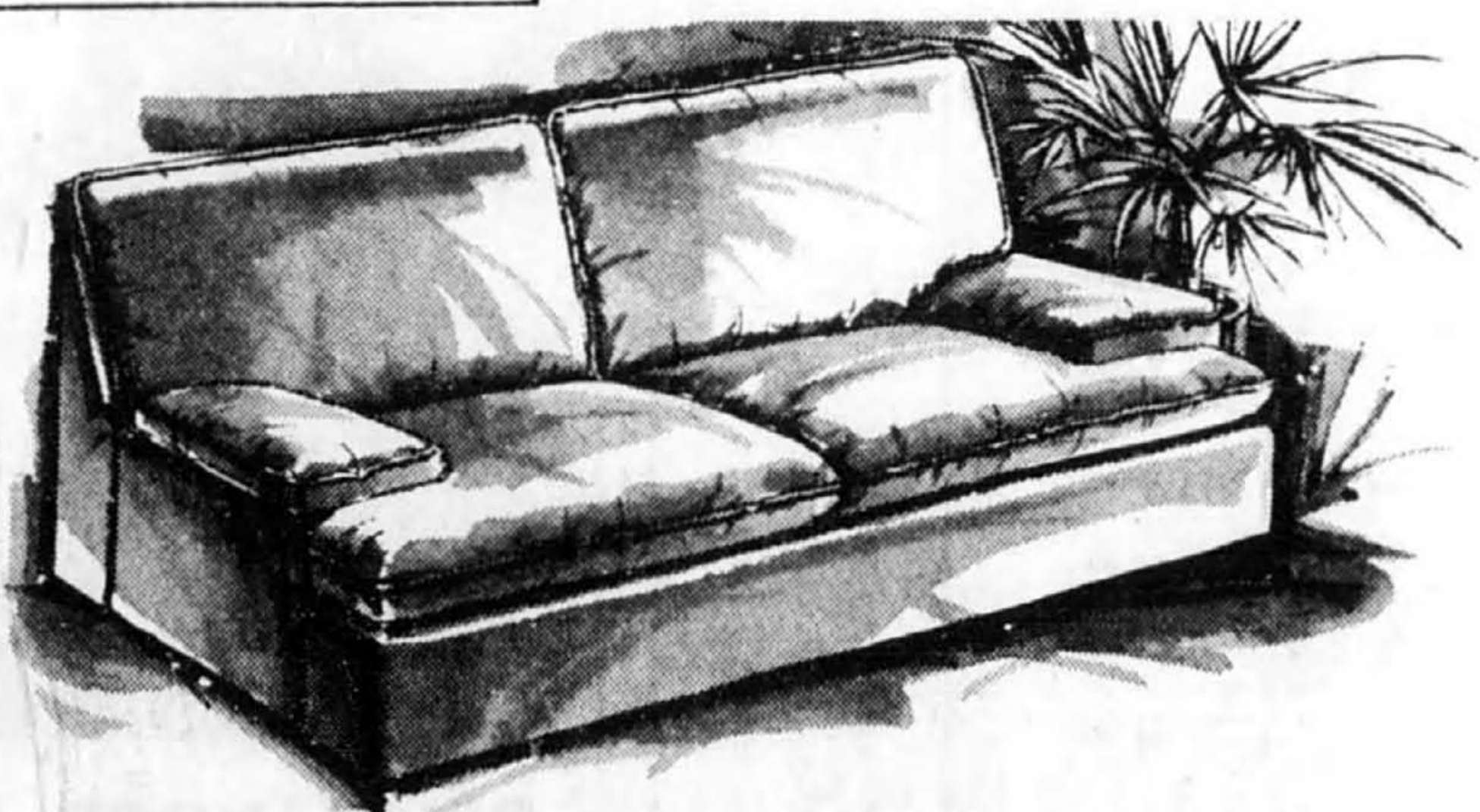
NADEAU & NADEAU

La beauté toute traditionnelle de ce robuste mobilier en érable, fonctionnel et peu encombrant pour les pièces d'aujourd'hui. La table mesure 41" de diamètre plus rallonge. Sa richesse et son originalité sont dues au vaisselier à éclairage intérieur et tablettes de verre.

(3e ÉTAGE) ORD. VALIQUETTE

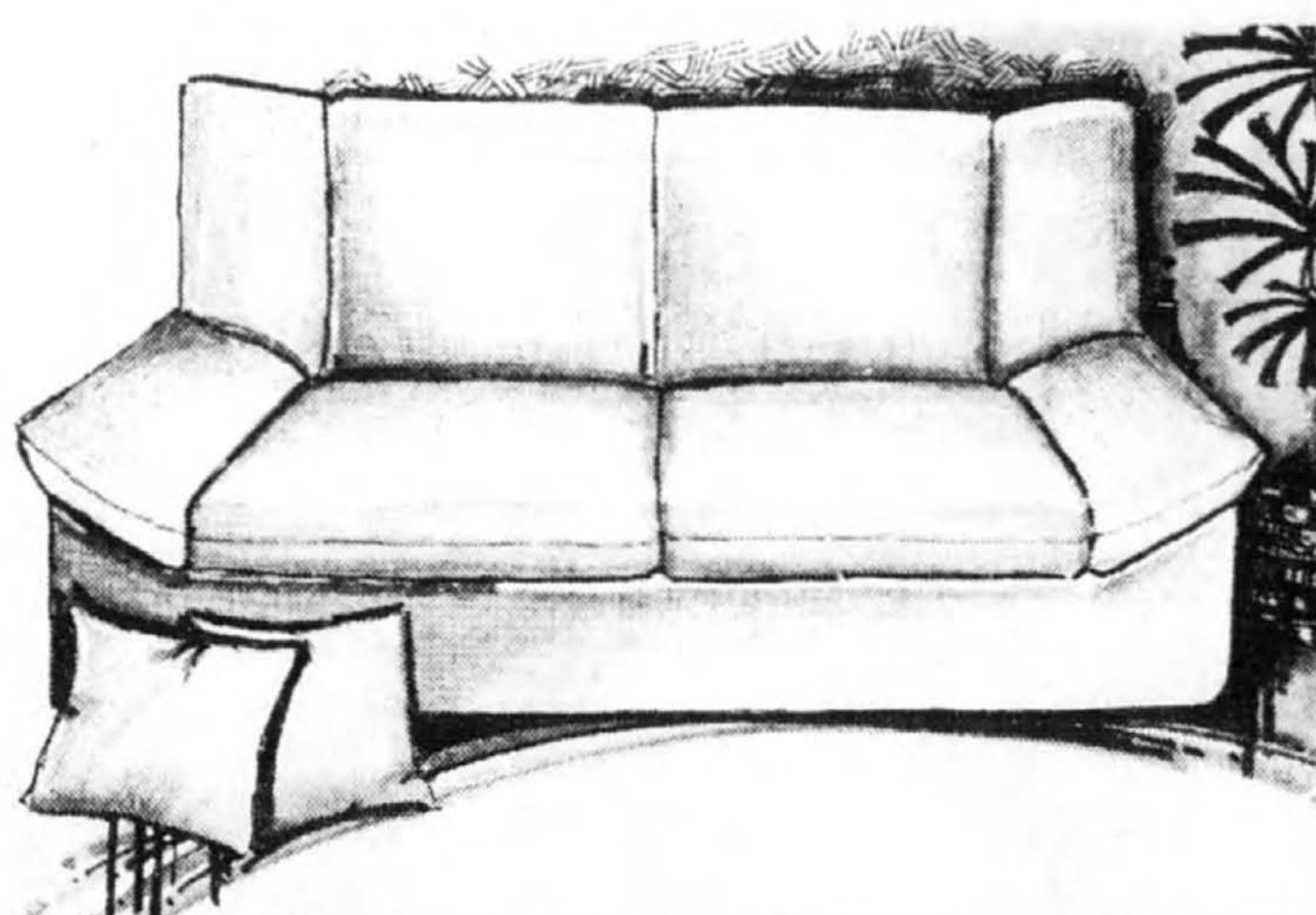
Table, 4 chaises	899,5 MCX
Buffet, huche	999,

SPÉCIAL
549,5 MCX
695,



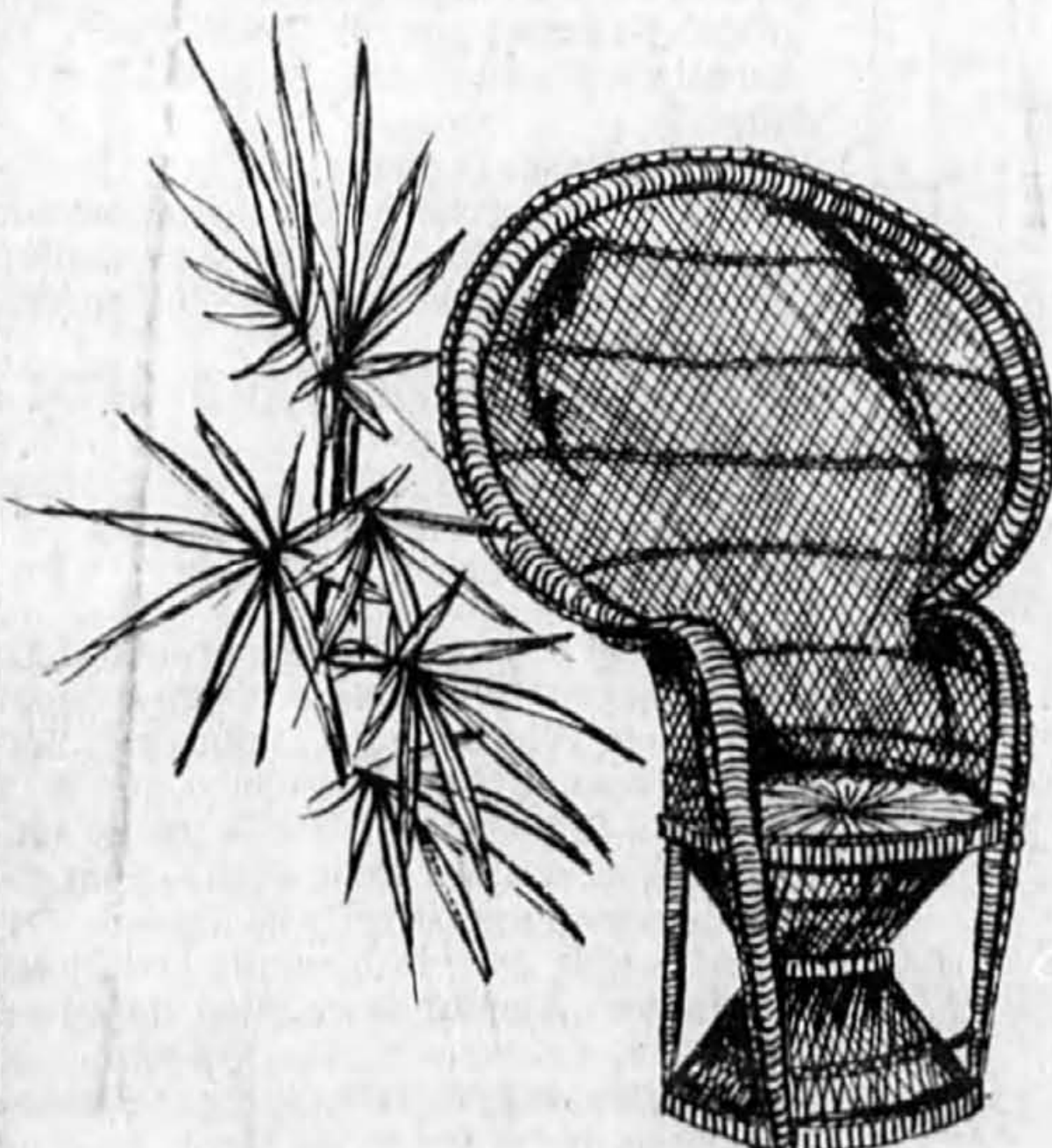
Causeuse moderne à haut dossier, base sur roulettes, coussins du siège réversibles, bras rembourrés, recouverte d'un corduroy, gris fer. (MEZZANINE)

SPÉCIAL
449,



Causeuse moderne à haut dossier, base sur roulettes, coussins au siège servant pour appuie-bras, petits coussins décoratifs, recouverte de tissu couleur beige. (1er ÉTAGE)

SPÉCIAL
399,



FAUTEUIL EN ROTIN
SPÉCIAL 39,



Fauteuil berçant de «Futur», haut dossier semi-détaché et capitonné au dossier, coussin du siège réversible, recouvert de velours, choix de 3 couleurs: café, champignon, rose. (2e ÉTAGE)

SPÉCIAL
269,



(1er ÉTAGE)

Boutique imagination (prêt à emporter)

Lampe à multiples usages, petit compartiment de rangement et tige ajustable. Disponible dans des tons de bleu, rouge, jaune et blanc.

ORD. VALIQUETTE 3495

SPÉCIAL 1995

Valiquette

Carrefour

FINI LE CHOC DU PLEIN PRIX!

rabais LANGELIER

LA PREUVE... NOUS VOUS OFFRONS TOUTE L'ANNÉE DES RABAIS DE

20% à 60%

SUR DES ARTICLES DE QUALITÉ, DE MARQUES RECONNUES.

Pravage

PRÊT-À-PORTER 253-1667

- 35% JUPES EN LAINAGE ENTièrement DOUBLÉES «PORSCHÉ» prix rabais: 29.99 prix ord.: 45.99
- 25% PANTALONS DOUBLÉS EN LAINAGE «PORSCHÉ» prix rabais: 39.99 prix ord.: 53.99
- 35% BLOUSES EN CRÈPE «CANNELLE» prix rabais: 29.99 prix ord.: 45.99
- 60% CHANDAILS EN FIL D'ÉCOSSE «FABIO DELINI» prix rabais: 30.00 prix ord.: 49.99
- 30% MANTEAUX D'HIVER 85% LAINE prix rabais: 104.99 prix ord.: 149.99

CHANDAILS EN ANGORA 40% À 70% ANGORA 30% à 40% de rabais

«LA BOUTIQUE QUI S'Y CONNAIT DANS LA MODE»

Gazamax 254-2283

- 40% MANTEAUX «PARACHUTES» Marque DOWN CONNECTION prix rabais: 77.00 prix rég.: 125.00
- 40% BLOUSONS STADIUM AMERICANA prix rabais: 39.00 prix rég.: 65.00
- 25% à 30% HAUT EN COTON QUATE LUY-EM création le «LOOK» FLASH DANCE prix rabais: 18.11 prix rég.: 21.15
- 40% ROBES EN FLANELLE prix rabais: 39.00 prix rég.: 60.00
- 40% Vêtements de maternité GRAND CHOIX DE PANTALONS ET CHEMISES PRÉCIEUX SECRET prix rabais: 18.00 prix rég.: 25.00

LE MAXIMUM POUR LA FEMME ACTUELLE

BOUTIQUE D'ANIMAUX LANGELIER 255-3181

HAGEN

- 40% AQUARIUM (TOUT ÉQUIPÉ) 10 gallons - 16 item MARQUE HAGEN prix rabais: 64.95 prix rég.: 74.95
- 20% ENSEMBLES «GUPPY HAGEN» pour débutants prix rabais: 19.99 prix rég.: 24.99
- 22% CAGE (tout équipée) avec 1 perche, nourriture et accessoires. RONDDAU HAGEN prix rabais: 34.95 prix rég.: 44.95
- 34% BEBE BOA prix rabais: 99.00 prix rég.: 150.00
- 50% TARANTULE prix rabais: 24.99 prix rég.: 49.95

RÉDUCTIONS DE 30% À 60% SUR TOUS LES POISSONS EXOTIQUES

MODES CONORA 254-2034

- 37% MANTEAU D'HIVER CHOIX DE COULEURS 96% Laine, 4% Mohair prix rabais: 85.00 prix rég.: 135.00
- 30%-40%-50% ROBES DE DIFFÉRENTS MODÈLES «Pour occasions» Marques réputées
- 20% NOUVEAUTÉS Robes «d'après-midi» unies et corréliées de différents modèles, grandeurs de 5 à 15
- 20% DERNIER CRU Ensembles de pantalons de soirée marque «PATAPOUF»
- 50% Jupes doublées, de qualité supérieure, choix de 4 modèles prix rabais: 18-17.50 prix rég.: 30-35.00
- 20%-30% GRAND CHOIX DE PANTALONS différents modèles

UNE MODE DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

POLYSONS 254-2252

- 36% TRUE SPANDAU BALLET prix rabais: 6.99 prix rég.: 10.98
- 36% GINETTE RENO GINETTE RENO prix rabais: 6.99 prix rég.: 10.98
- 32% FERNAND GIGNAC ADIOS AMIGO prix rabais: 7.49 prix rég.: 10.98
- 36% FABIENNE THIBEAULT COEUR VOYAGEUR prix rabais: 6.99 prix rég.: 10.98
- 36% CÉLINE DION LES CHEMINS DE MA VIE prix rabais: 6.99 prix rég.: 10.98
- 36% TINO ROSSI PRESTIGE prix rabais: 6.99 prix rég.: 11.29
- 34% GENESIS GENESIS prix rabais: 7.49 prix rég.: 11.29
- 34% MICHAEL JACKSON THRILLER prix rabais: 7.49 prix rég.: 11.29

Studio Visa tél.: 254-8143

PRÊT-À-PORTER pour hommes et femmes

- 30% PANTALONS «NIN DEGREE» (pantalons pour dames) prix rabais: 41.95 prix rég.: 60.00
- 45-70% CEINTURES EN CUIR prix rabais: 3.99 - 6.00 prix rég.: 12.00 - 15.00
- 33% PANTALONS POUR HOMMES (100% cuir — couture américaine) prix rabais: 99.99 prix rég.: 150.00
- 20% CHANDAILS DE MARQUE «THALIE» prix rabais: 82.00 prix rég.: 68.00
- 30% CHANDAILS DE MARQUE «ESPRIT» prix rabais: 28.00 prix rég.: 39.99
- 50% CRAVATES EN CUIR prix rabais: 6.95 prix rég.: 15.00
- 35% CHOIX DE PANTALONS EN SUÈDE (pour hommes et pour femmes) prix rabais: 49.99 prix rég.: 80.00

CHAUSSURES DOMINIQUE 259-3069

- 60 à 85% prix rabais: 9.00 prix rég.: 30.00 à 60.00
- CHAUSSURES POUR DAMES (maintenant un seul prix) 88% prix rabais: 3.00 prix rég.: 25.00
- CHAUSSURES POUR DAMES «en DAIM» (Promotion spéciale) 65% prix rabais: 39.00 prix rég.: 120.00
- CHAUSSURES POUR HOMMES Marque PIERRE CARDIN prix rabais: 29.00 à 75.00 prix rég.: jusqu'à 250.00
- BOTTES POUR DAMES prix rabais: 19, 29, 39, 49\$ prix rég.: jusqu'à 150\$
- CHAUSSURES POUR DAMES

DEMI 255-4220

45% CRÉATIONS AMERICANA

Ensemble 2 pièces, jupes et vestons, polyester et laine, entièrement doublé.

prix rabais: 40.00 prix rég.: 75.00

40% SUR TOUTE LA MARCHANDISE EN MAGASIN

LA MAISON DE MÉCÈNE GALERIE D'ART 259-4751

20% ET PLUS SUR LES ŒUVRES RÉCENTES

de Seguin, Hrabe, Nicholas Bédard, Hilpert Trudeau Deslauriers, Perron, Manish et Besse.

25% DE RABAIS SUR TOUS LES ENCADREMENTS

Quelques

■ Faire preuve de discernement à l'achat du poisson frais. L'odeur et l'aspect général sont les deux principaux critères de fraîcheur. L'odeur sera douce; la chair sera ferme et de belle couleur. La méthode de conservation est simple: essuyer avec un linge humide et emballer de papier ciré. Réfrigérer à une température de 2 à 5°C dans un contenant hermétique pour une période d'au plus 2 à 3 jours. Si vous achetez du poisson surgelé, recherchez surtout un produit solidement congelé et à emballage étanche; il sera sans indication de dessèchement ou de brûlure de congélation. Quant à l'apprêt, les méthodes sont variées: au four, au grill, à la braise, à la vapeur, poché, à la poêle ou en pleine friture; elles sont toutes applicables à chaque espèce.

Pour obtenir une chair tendre, parfumée et irrésistible, cuire pendant une courte période de temps et à chaleur intense. Mais, d'abord, mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse (farcir ou non) et allouer de 5 à 7 min. de cuisson par cm d'épaisseur pour le poisson frais, et de 10 à 12 min pour le poisson surgelé. La chair est cuite à point lorsqu'elle est opaque et s'effeuille facilement à la fourchette. Règle d'or: ne pas prolonger la cuisson.

PIZZA AUX FRUITS DE MER

- 1 boîte (113 g) de crevettes
- 250 g de pétoncles, frais ou surgelés
- 500 g de filets blancs, frais ou surgelés
- 1 recette de pâte à pizza
- 1 recette de sauce aux tomates
- 2 oignons moyens, tranchés
- 1 piment vert, tranché
- 1 pqt. (227 g) de champignons, tranchés
- 1 pqt. (454 g) de fromage Mozzarella, râpé.

Si nécessaire, décongeler les fruits de mer. Détailler les filets de poisson en cubes et couper les pétoncles en deux. Saupoudrer de sel. Egoutter les crevettes et retirer toute particule de cartilage. Recouvrir chaque morceau de pâte avec 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux tomates. Garnir de morceaux d'oignons, de piment vert, de champignons, de crevettes, de poisson et de pétoncles. Saupoudrer de fromage Mozzarella. Cuire à 230°C (450°F) pendant 20 min. ou jusqu'à ce que la garniture mijote et que la pâte soit dorée.

Donne 8 portions de 2 pintes

PÂTE À PIZZA

- 125 ml (1/2 tasse) d'eau tiède
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 1 enveloppe de levure sèche, active
- 500 ml (2 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 25 ml (5 c. à thé) d'huile végétale
- 75 ml (1/2 tasse) d'eau tiède.

Dissoudre le sucre dans l'eau. Saupoudrer la levure et laisser reposer 10 min. Brasser pour bien mélanger. Tamiser la farine et le sel dans un bol. Ajouter la levure, l'huile et 75 ml (1/4 tasse) d'eau. Mélanger avec les mains et former une boule. (La pâte sera un peu collante). Déposer la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir doucement pendant 10 à 15 min, ou jusqu'à ce que la pâte soit lustrée et élastique. Mettre dans un bol huilé, et tourner la pâte pour l'enrober d'huile. Laisser reposer 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Diviser en deux, abaisser chaque partie dans une assiette à pizza de 30 cm. Remplir et cuire selon les directives.

Donne 2 pâtes à pizza de 30 cm.

SAUCE AUX TOMATES

- 25 ml (5 c. à thé) d'huile végétale
- 175 ml (3/4 tasse) d'oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée

voir RECETTES en E 7



CHAUDRÉE AU SAUMON

- Donne 10 à 12 portions**
- 50 ml (1/4 tasse) beurre ou margarine
 - 125 ml (1/2 tasse) céleri haché
 - 125 ml (1/2 tasse) oignon haché
 - 50 ml (1/4 tasse) piment vert haché
 - 50 ml (1/4 tasse) piment rouge haché, facultatif
 - 125 ml (1/2 tasse) farine
 - 3 boîtes (15 1/2 oz/439 g chaque) saumon du Pacifique ou 6 boîtes (7 1/4 oz/220 g chaque)
 - 2.5 L (2 pintes) d'eau chaude (jus de saumon inclus)
 - 125 ml (1/2 tasse) pommes de terre en dés
 - 1 ml (1 c. à thé) sel
 - 1 ml (1/4 c. à thé) poivre
 - 2 jaunes d'oeufs, légèrement battus
 - 250 ml (1 tasse) crème à fouetter.

Fondre le beurre dans une grande marmite à soupe, à feu modéré. Y faire sauter légèrement céleri, oignon et piments. Verser la farine et bien mélanger. Cuire 3 - 5 minutes à feu bas. Egoutter le jus du saumon et ajouter assez d'eau chaude pour obtenir la mesure nécessaire de liquide. Verser ce liquide dans la marmite et mijoter 45 minutes. Ajouter le saumon défait en morceaux, ainsi que les dés de pommes de terre. Faire mijoter 15 minutes et vérifier la cuisson des pommes de terre. Saler et poivrer. Retirer du feu. Mélanger la crème et les jaunes d'oeufs. Diluer ce mélange d'un peu de bouillon chaud. Verser dans la chaudière. Remuer pour homogénéiser. Chauffer le tout. Servir bien chaud.

* à noter: s'arrêter à ce degré de préparation si l'on cuisine la chaudière à l'avance. Mettre au réfrigérateur si c'est pour le lendemain. À température de la pièce, il faut compter 15 minutes à feu moyennement bas pour réchauffer avant de continuer la recette

Articles à ces prix, en vigueur jusqu'à la fermeture des boutiques le samedi 5 novembre 1983. Les prix ordinaires donnés sont les prix suggérés par les manufacturiers. Droit de limiter les quantités. — Pas de vente aux marchands.



- Angle Jean-Talon et Langelier
- Sortie Langelier sud du boulevard Métropolitain
- Métro Langelier, Autobus 33

RENSEIGNEMENTS: 256-9081

QUE VEUT-ON DIRE PAR «CENTRE RABAIS»?

«C'est un centre commercial où les marchands participant s'entendent pour offrir, l'année durant, six jours par semaine, 365 jours par année, leurs marchandises de qualité, de marques reconnues, 20% jusqu'à 60% de rabais sur les prix courants.

CARREFOUR RABAIS C'EST UNIQUE AU CANADA

Pour de précieux conseils culinaires, venez rencontrer

POL MARTIN

tous les mercredis de 14h00 à 15h30 En direct CKVL antenne 1

Carrefour rabais LANGELIER

recettes de poisson

suite de la page E 6

- 1 boîte (796 ml) de tomates
- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomate
- 1 feuille de laurier
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sucre
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'origan
- 3 ml (1/2 c. à thé) de basilic
- 1 pincée de marjolaine
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de romarin.

Attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger et couvrir les gros morceaux de tomates. Porter à ébullition, et mijoter à découvert 1 1/2 à 2 heures ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et réduite à 500 ml (2 tasses)

* Cette sauce se congèle bien.

RAGOUT DE POISSON EN PÂTE

- 1 kg (2.2 livres) de filet de poisson * surg.
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'oignon haché
- 50 ml (3 c. à soupe) de margarine
- 1 pqt. (312 g) de macédoine de légumes surgelée
- 2 boîtes (284 ml) de soupe crème de céleri
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de thym.

Décongeler partiellement le poisson et détailler en cubes de 2 cm. Blondir les oignons dans la margarine. Cuire la macédoine de légumes selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage; égoutter. Mélanger poisson, oignon et macédoine. Additionner soupe, lait et épices; mélanger et verser dans une casserole graissée de 4 L. Couvrir. Cuire à 200°C (400°F) 20 à 30 min.

Pâte :

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel de céleri
- 50 ml (3 c. à soupe) de gras végétal
- 1 oeuf battu
- 50 ml (3 c. à soupe) de lait

Entretemps, mélanger les ingrédients secs; incorporer le gras et couper jusqu'à texture grossière. Verser l'oeuf et le lait; battre rapidement pour former une pâte molle. Pétrir la pâte 30 secondes sur une planche enfarinée; abaisser à 2 cm d'épaisseur. Découper les biscuits et déposer sur le ragout chaud. Remettre au four et cuire 20 à 25 min.

Donne 8 portions.

* morue, aiglefin, gouberge, sébaste, merlu, turbot.

MAQUEREAU À LA DIJONNAISE

- 1 kg (2.2 livres) de filets de maquereau
- 375 ml (1 1/2 tasse) l'eau
- 50 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 100 ml (1/2 tasse) de beurre fondu

HORS-D'OEUVRES OU AMUSE-GUEULE FACILES À PRÉPARER

(Four à micro-ondes)
les myes, palourdes et moules peuvent être cuites à la vapeur rapidement et facilement dans le four à micro-ondes en les plaçant tout autour d'une assiette de verre et en les cuisant à intensité maximum environ quarant-cinq secondes ou jusqu'à ce que les écailles s'ouvrent.

HORS-D'OEUVRES FACILES À PRÉPARER

(au four)
Placer des bonnets de champignons renversés dans un plat à cuire; parsemer de noisettes de beurre, assaisonner de persil et d'ail. Griller 5 min puis ajouter une huitre fumée ou une crevette cuite dans chaque champignon. Réchauffer et servir.

HORS-D'OEUVRES FACILES À PRÉPARER

(sans cuisson)
Voici trois suggestions d'arrangements possibles à enfiler sur un cure-dent:
a) crevette cuite, raisin rouge ou boule de melon au miel
b) morceau de hareng mariné, morceau de pomme rouge (trempée dans le jus de citron pour éviter qu'il ne brunisse)
c) huitre fumée et tomate cerise.

AMUSE-GUEULE EN FORME D'ÉCHIQUIER

Préparer des rôties grillées sur un côté seulement avec du pain à sandwich. Enlever la croûte et couper en quatre. Recouvrir une moitié avec une préparation rose ou rouge (salade de saumon ou de homard), l'autre moitié avec une préparation foncée comme de champignon sauté au beurre, ou de sardines écrasées avec du jus de citron. Disposer sur un plat de service de façon à composer un échiquier.

POISSON FUMÉ POCHÉ

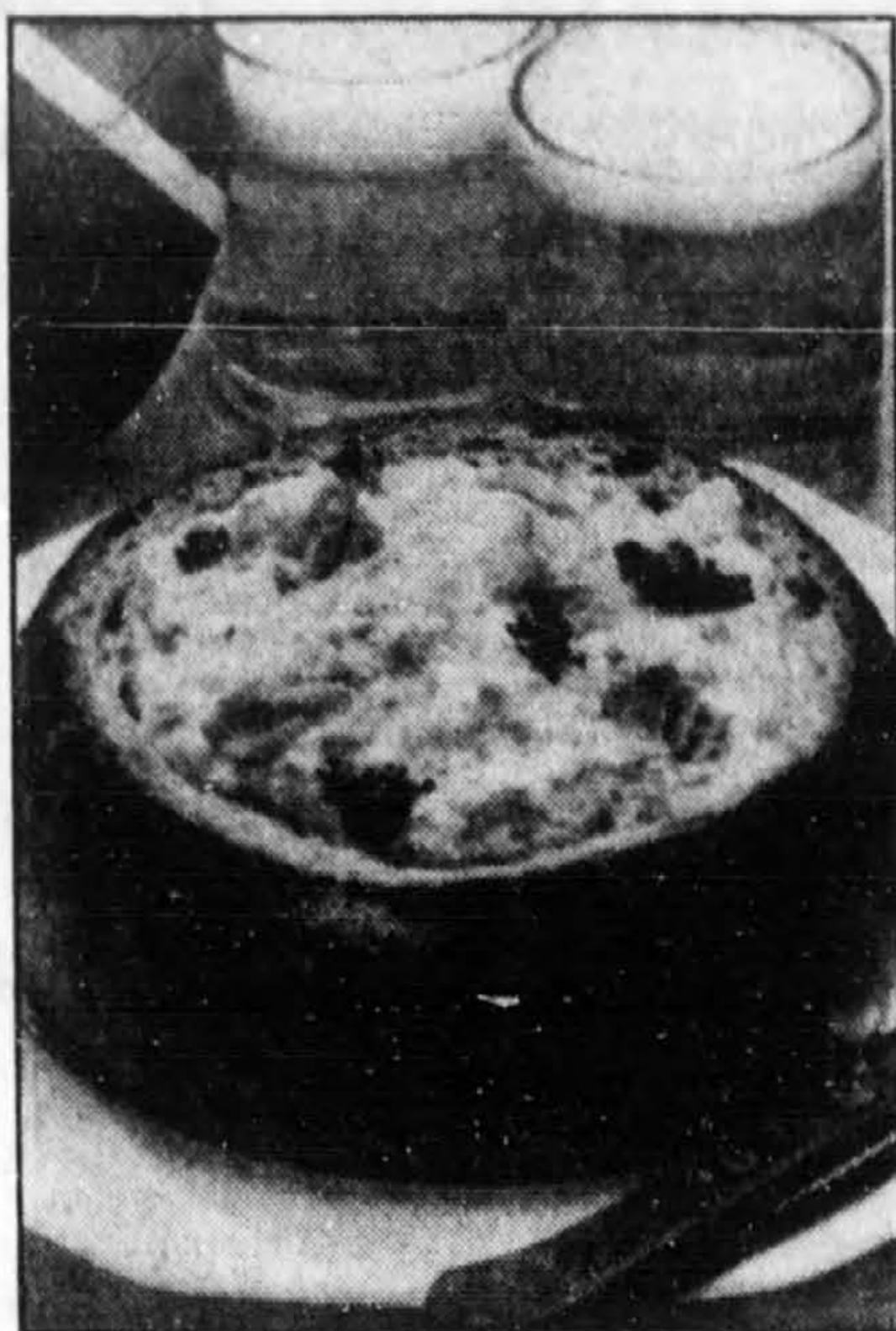
Pocher les filets de poisson fumé dans une poêle à friture, en les recouvrant de lait. Ajouter du poivre, des oignons en dés et des flocons de persil pour relever la sauce. Faire mijoter 10 min.

POUR CUIRE FACILEMENT LES FILETS

Parsemer de noisettes de beurre des filets frais ou surgelés. Ajouter piment vert et oignon hachés. Couvrir de fromage cheddar râpé. Cuire à 230°C (450°F) 10 min par cm d'épaisseur pour les filets frais, ou 20 min par cm pour les filets surgelés.

CROQUETTES DE SAUMON FACILES À PRÉPARER

Mêler une boîte de 220 g de saumon avec 8 biscuits soda et un oeuf. Assaisonner de sel et de poivre. Bien mélanger et faire des boulettes. Les frire dans un tout petit peu de beurre et les servir avec une décoration de citron et de persil.



Le saumon en corbeille dorée.

- 50 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 20 ml (1 1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- persil frais.

Couper les filets en portions individuelles, disposer dans un grand plat. Mélanger l'eau avec le jus de citron et verser sur les filets. Mariner au réfrigérateur 20 minutes. Mélanger le beurre fondu, le citron, la moutarde, le sel et le paprika. Disposer les morceaux de maquereau dans un plat à four graissé, le côté peau en dessous. Badigeonner avec le mélange de beurre. Cuire à 230°C (450°F) en calculant 5 à 7 min par cm d'épaisseur ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et s'effeuille facilement. Accompagner les filets de la sauce chaude. Garnir de persil.

Donne 6 portions.

SAUMON EN CORBEILLE DORÉE

Donne 6 portions.

- Pain en corbeille :
- 1 pain rond (environ 24 oz/680 g) italien, pumpernickel ou pâte sure
- 50 ml (1/4 tasse) beurre fondu

Couper le dessus du pain; creuser le pain en laissant une croûte de 1/2 p (1 cm) en paroi. Rompre la mie évidée en morceaux et prendre 4 tasses (1 L) pour la farce au saumon. Congeler le reste pour des farces ou de la chapelure. Badigeonner de beurre fondu l'extérieur de la corbeille de pain. Faire griller 20 - 25 minutes au four de 350°F (180°C).

Farce au saumon :

- 60 ml (4 c. à table) beurre
- 60 ml (4 c. à table) farine
- 500 ml (2 tasses) lait
- 3 gros oeufs, battus
- 2 boîtes (7 1/2 oz/220 g chaque) de saumon du Pacifique, grossièrement émietté
- 175 ml (3/4 tasse) fromage râpé
- 250 ml (1 tasse) brocoli haché, légèrement cuit
- 1-2 ml (1/4 - 1/2 c. à thé) graines de carvi ou aneth en branche
- 1 filet de sauce Worcestershire
- 1 L (4 tasses) de mie de pain.

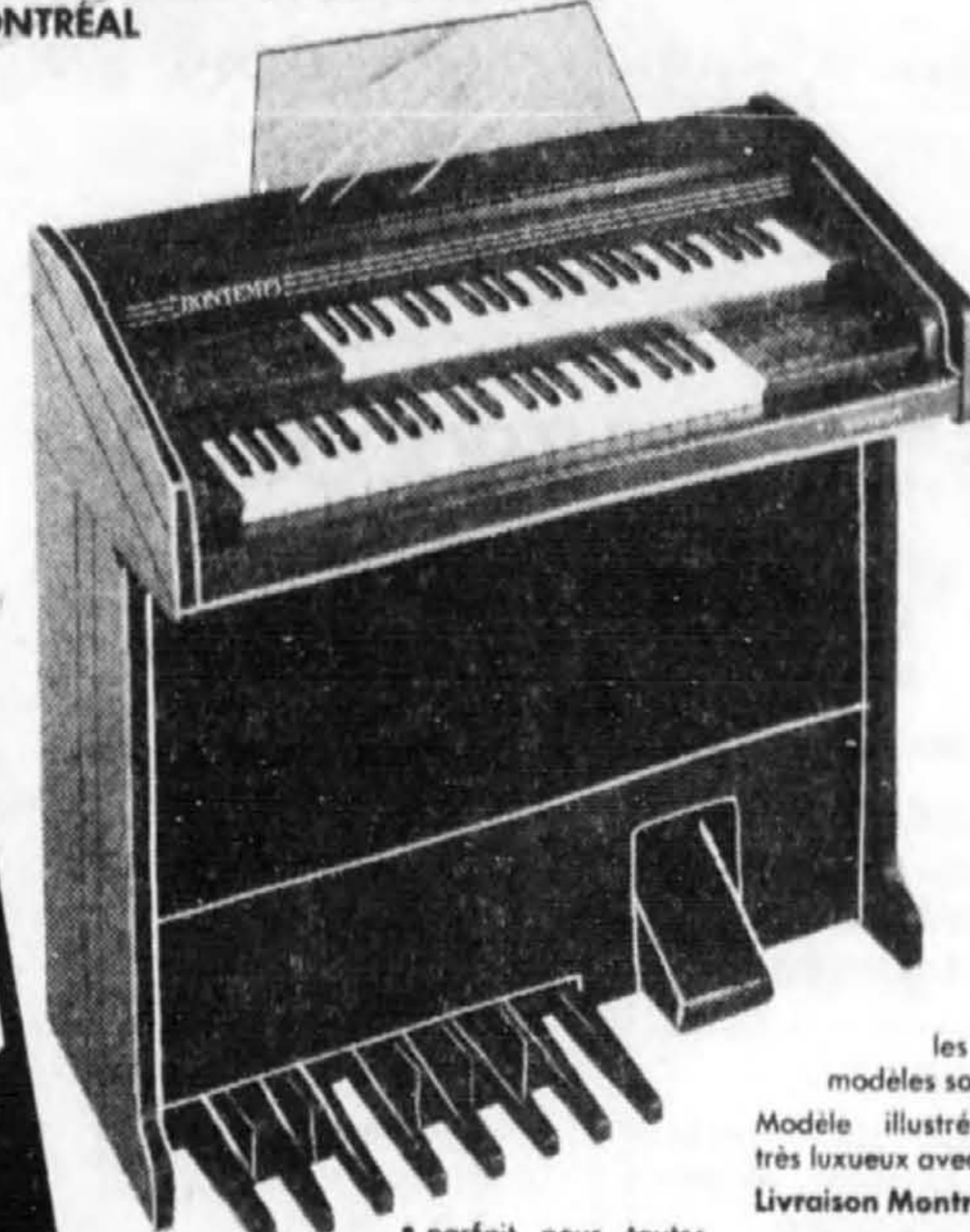
Fondre le beurre dans une grande casserole; ajouter la farine et brasser en un mélange homogène. Verser le lait petit à petit et faire bien chauffer en brassant constamment. Verser un peu de ce lait chaud dans les oeufs battus et mettre le tout dans la casserole. Toujours en brassant, laisser 5 minutes à feu moyen, pour faire épaissir. Incorporer les autres ingrédients. Verser dans la corbeille de pain. Cuire 20 - 25 minutes à four de 350°F (180°C); une lame de couteau insérée doit ressortir propre. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher en « parts de tarte » et servir.

A noter : la corbeille et la farce peuvent se préparer à l'avance. La farce doit être réfrigérée séparément jusqu'à son utilisation. Ajouter alors 10 minutes de cuisson.

ORGUES BONTEMPI

SYMBOLE DE QUALITÉ À BON PRIX

GRAND CENTRE ORGUES PIANOS À MONTRÉAL



Enfin les nouveaux modèles sont arrivés. Modèle illustré W2500 très luxueux avec banc. Livraison Montréal.

- parfait pour toutes vos études
- 2 claviers, 44 notes, 13 pédales
- clavier supérieur, 10 jeux différents. (piano vives) vibrato sustain.
- 8 rythmes auto, mémoire intro.

PRIX DIPLOMATE

995⁰⁰

Vente Location Service Neufs, usagés, démos

Diplomate MUSIQUE

311 est, rue Beaubien, Montréal 274-5413

FANTAISIE... L'ENTREPOT DE MEUBLES SANS FANTAISIE... L'ENTREPOT DE MEUBLES SANS FANTAISIE...

Entrepôt de meubles SANS FANTAISIE

NOUS GARANTISSONS NOS PLUS BAS PRIX

que les ventes de FAILLITES et ventes de LIQUIDATION de toutes sortes

de \$10 à \$200. PLUS BAS QUE LES PRIX COMPÉTITIFS

GARANTIE L'ENTREPOT DE MEUBLES SANS FANTAISIE

CHAISE SUR BILLES DE LUXE
Modèle Élégance érable massif
valeur de \$169
SPÉCIAL

\$129
(choix de couleurs)

AUTRES MODELES de \$69 à \$399



White Westinghouse

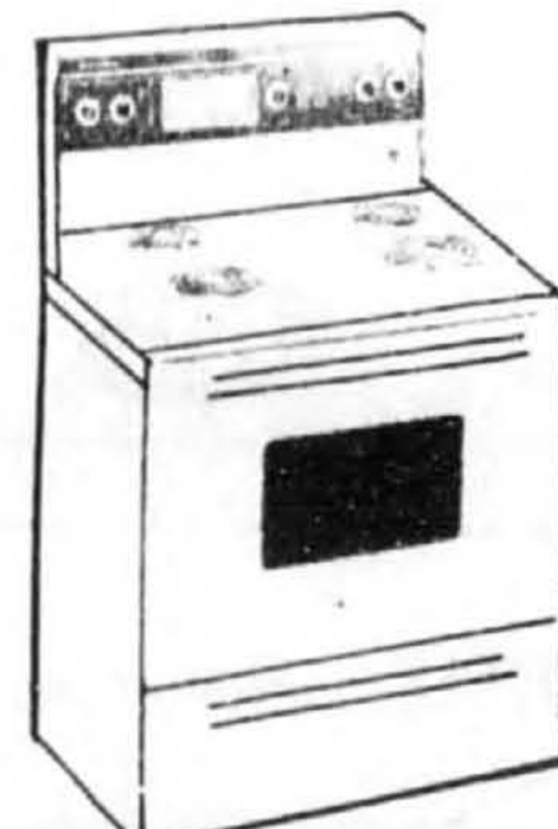
RÉFRIGÉRATEUR DE LUXE 16.6 p.c. WTP16J

Sans givre, température contrôlée, roulettes réglables. (Blanc seulement). (Léger supplément pour livraison).

EXTRA SPECIAL \$699.00

Nous sommes heureux de vous annoncer des ÉCONOMIES FORMIDABLES sur:

• LAVE-VAISSELLE • LAVEUSES • SÈCHEUSES • RÉFRIGÉRATEURS • CUISINIÈRES



CUISINIÈRE WFP630J

Tableau de commande, tube fluorescent, porte démontable pour faciliter le nettoyage 2 éléments de 6 po. 2 de 8 po. (Blanc seulement). Léger supplément pour livraison.

EXTRA SPECIAL \$489.00

Pleine remorque DE MATELAS ET SOMMIERS L'ensemble 39" Special

\$89.00



MATELAS FOAM 6" d'épaisseur 39" \$64 54" \$89

MATELAS DE RECHANGE 39" (foam) pour lits superposés à partir de \$39

BASE DE LIT avec roulettes à tapis 36" à 54" \$134.99

ENS. CHIRO 312 RESSORTS GARANTIE 15 ANS

L'ens. 39" \$199.
L'ens. 54" \$219.
L'ens. 60" \$289.



2 MCX MATELAS ET SOMMIER

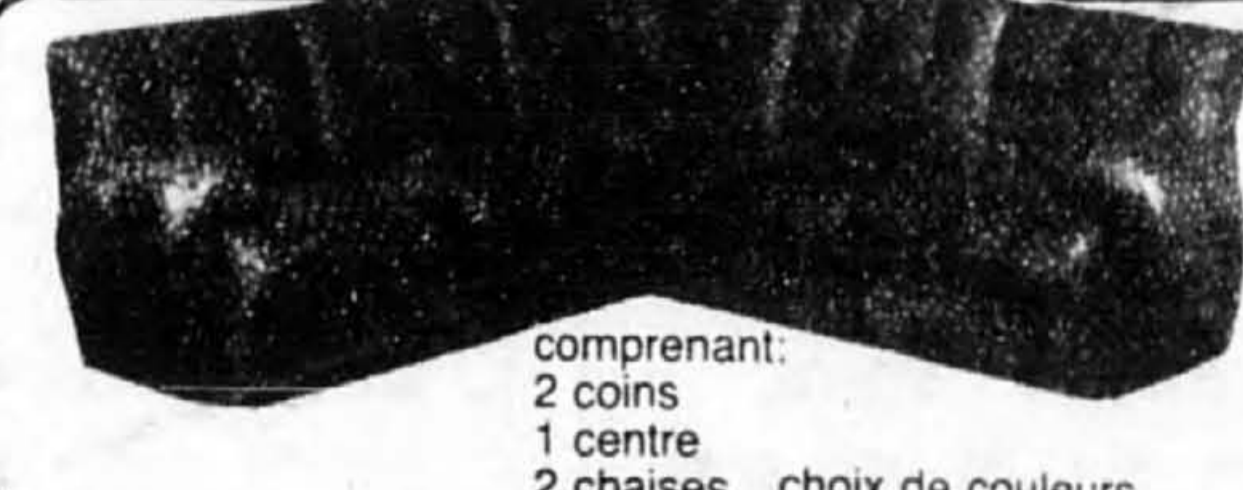
ENSEMBLE 510 RESSORTS SERTA

ens. 39" \$219.
ens. 54" \$269.
ens. 60" \$299.

2 MCX matelas et sommier GRATUIT Base de lit avec l'achat d'un ensemble



GARANTIE 20 ans



comprenant: 2 coins 1 centre 2 chaises choix de couleurs

MODULAIRE 5 MCX

\$589

(5 mcx détachés)



30 ENSEMBLES SEULEMENT 7 MCX merisier massif \$595.



15 ENSEMBLES seulement 1 table oval 4 chaises 5 MCX \$329.



20 ENSEMBLES Merisier massif 5 MCX 1 table 4 chaises \$289



MOBILIER DE SALON Choix de couleurs 4 morceaux \$395. • Sofa • Fauteuil • Pouf • Causeuse

MODULAIRE 5 MCX collection MODERNE

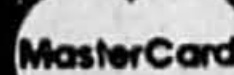


5 MCX

\$699

Livraison rapide

1 coin, 2 bouts, 2 centres, choix de couleurs: brun, rouille, gris



OPÉRÉES PAR LES ENTREPRISES RAYMOND GAUDET INC.

PLAN MISE DE CÔTÉ: "Payez et emportez". Nouvelle marchandise toutes les semaines.



Entrepôt siège social 9210, LANGELIER St-Léonard au nord de Métropolitain 327-3640

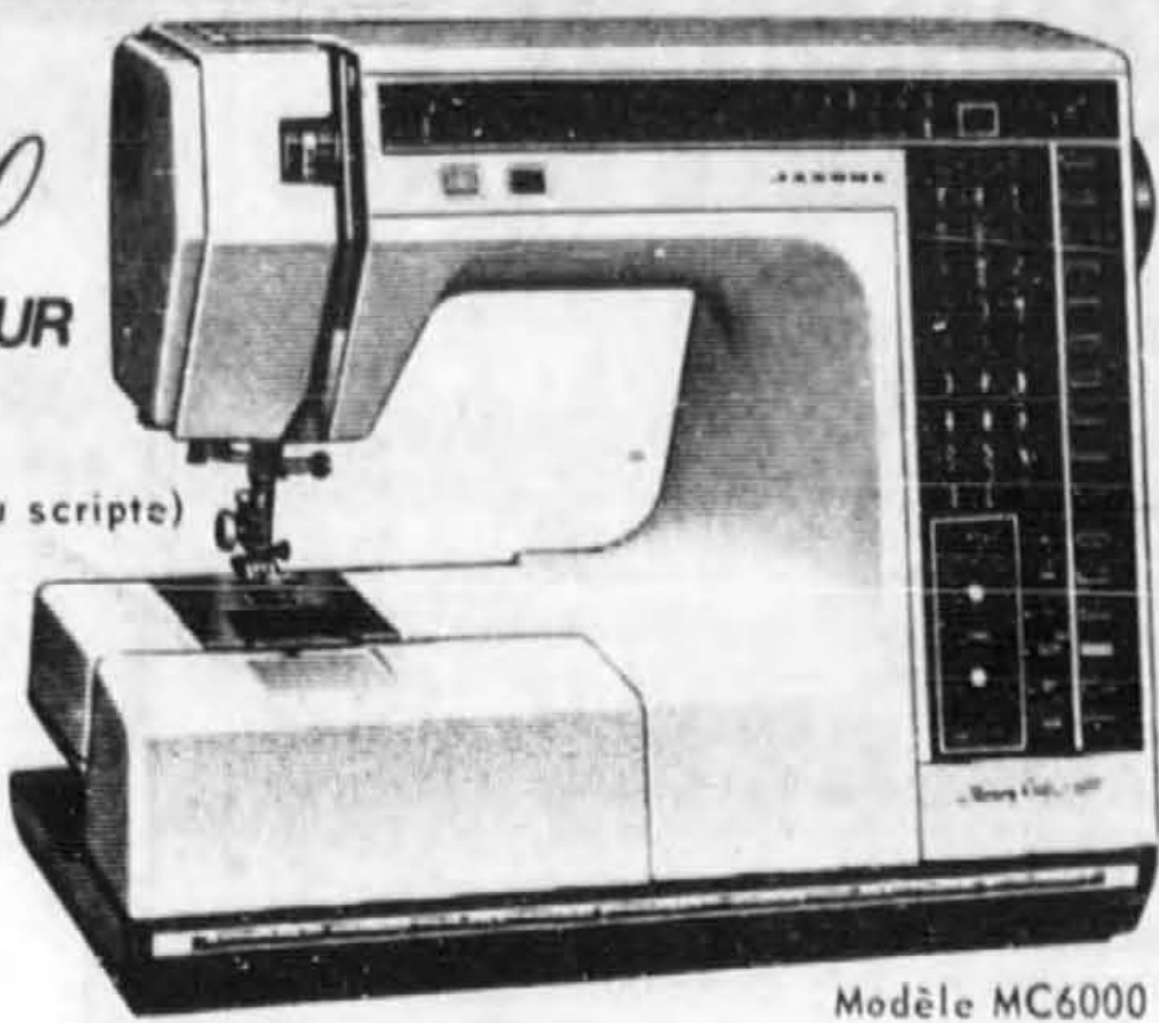
Succursale entrepôt 12,000 pi car. 5680, IBERVILLE (Entre Rosemont et Masson) ancien magasin Lasalle 271-2196 ouvert 6 jours par semaine

Rive-Sud 844, TASCHEREAU 25,000 pi car. de meubles Greenfield Park - Voisin de Bonmart et Provigo 445-4811

JANOME

Mémoire Craft 6000

LA COUTURE AU FOYER PAR ORDINATEUR



Modèle MC6000

LA PLUS PERFECTIONNÉE AU MONDE

DISPONIBLE CHEZ VOTRE DÉPOSITAIRE JANOME CERTIFIÉ

- 139 sélection de patrons incluant l'alphabet et chiffres (moulés ou scriptés)
- 31 patrons programmable en même temps
- 3 programmes différents de boutonniers
- Élongation des points jusqu'à 5 fois
- Positionneur d'aiguille automatique
- Au touché d'un bouton l'aiguille en haut ou en bas
- Crotchet rotatif avec bobine de surface
- et beaucoup d'autres avantages des plus perfectionnés
- Garantie totale

SPÉCIAL D'INTRODUCTION

\$100 EN MOINS

PRIX SUGGÉRÉ DU MANUFACTURIER \$1599

LACHINE 1580, rue Notre-Dame Lachine P.Q. 634-9850	MONTRÉAL-EST 4255 est, rue Ste-Catherine Montréal P.Q. 255-5631 - 254-5880	PLAZA ST-HUBERT 7053, rue St-Hubert Montréal P.Q. 271-2844	PLAZA ST-HUBERT 7074, rue St-Hubert Montréal P.Q. 271-2844
LAVAL 2020, boul. de la Concorde Duvernay, Laval coin Papineau 669-5009	REPENTIGNY 310, rue Notre-Dame Repentigny P.Q. 581-6405	DORION 286, rue St-Charles Dorion P.Q. 455-4019	CHÂTEAUGUAY 81, rue St-André Châteauguay P.Q. 691-6342

Le café des Fêtes et le son d'avoine de tous les jours

■ Une nouvelle céréale destinée, en particulier, au petit-déjeuner vient de faire son entrée sur le marché. Elle renouvelle le choix des produits offerts à ceux qui préfèrent le chaud au froid et elle répond aux nouvelles attentes des consommateurs qui sont conscients de l'importance des fibres dans leur régime alimentaire. C'est une nouvelle forme du grain d'avoine que Quaker ajoute à son fameux gruau: le son d'avoine.

Il est extrait des couches externes de l'avoine et conserve environ 40 p. cent de la céréale. Ce produit est reconnu pour sa richesse en fibre soluble dans l'eau. Comme le gruau classique, le son d'avoine se fait cuire de la même façon et se transforme en préparation crémeuse. Mais le son d'avoine peut tout aussi bien entrer dans la préparation de muffins, gâteaux, pains, etc... en lui communiquant ses qualités.

L'étiquetage nutri-

tionnel du son d'avoine Quaker indique, par portion d'une once: 5,60 grammes de protéines, 2,40 grammes de lipides, 16 grammes de glucides, 0,53 grammes de fibres naturelles, 108 calories. Le son d'avoine offre aussi des vitamines: thiamine (0,33 mg), riboflavine (0,12 mg), niacine (0,23 mg), fer (1,61 mg), calcium (0,22g), phosphore (0,20g).

MUFFINS AU SON D'AVOINE

- 2 t. de son d'avoine
- 1/2 t. de farine tout usage
- 2 c. à table de cassonade bien tassée
- 1/4 t. de noix hachées
- 1/4 t. de raisins secs
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 t. de lait
- 2 oeufs battus
- 1/2 t. de miel ou de mé-

lasse
2 c. à table d'huile végétale
Mélanger tous les ingrédients secs.
Ajouter le lait, les oeufs, le miel et l'huile.
Réunir les deux mélanges et remuer jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humidifiés.
Emplir des moules à muffins graissés, aux trois quarts et cuire dans un four préchauffé à 425 degrés F de 15 à 17 minutes.

PAIN DE SON AUX BANANES

- 1 1/2 t. de farine tout usage
- 3/4 t. de son d'avoine
- 1 c. à thé de soda à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 t. de sucre
- 1/2 t. de beurre
- 1 t. de bananes très mûres (2 bananes)
- 2 oeufs

1/2 c. à thé de zeste d'orange ou de citron
1/2 t. de lait
1 c. à thé de jus d'orange ou de citron
1/2 t. de noix hachées

Mélanger la farine, le son d'avoine, le soda à pâte et le sel.

Mélanger en battant le sucre et le beurre jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer à ce mélange les bananes, les oeufs et le zeste.

Mélanger le jus et le lait et incorporer aux bananes en alternant avec les ingrédients secs. Ajouter les noix.

Verser dans un moule à pain graissé et cuire dans un four préchauffé à 350 degrés F de 60 à 65 minutes.
NB — On peut réduire les quantités de sucre dans ces recettes.



LE CAFÉ DE L'ANNÉE

Offrir une boîte de café pour Noël, c'est une idée que suggère cette année la compagnie Melitta. Baptisé le Café de l'Année, ce mélange particulier fait des meilleurs grains d'Arabica de la récolte 1983 sera vendu dans des boîtes de 500 grammes au prix de \$10. L'édition est limitée, n'ayant été empaquetée que dans 120 000 boîtes, et ne sera vendue dans les épiceries, les grands magasins, les rayons de spécialité, que jusqu'à la fin de décembre. Ce café est vendu en exclusivité au Canada, et l'on dit que l'emballage réjouira les collectionneurs.

La vente anniversaire.

Rabais 15% à 50%
15% de rabais sur nos manteaux faits sur mesure.
15% à 50% de rabais sur nos modèles prêts-à-porter.



Desjardins
FOURRURES
Spécialistes en fourrures depuis 1877.
325, boul. Dorchester est,
Montréal, QC
TÉL.: 288-4151
Stationnement gratuit à l'arrière du magasin
Membre des Maîtres Fourreurs Associés du Québec Inc.

Bouclair

20% - 50% DE RABAIS!

150 cm (60")
LAINAGES MÉLANGÉS SOLDE
Vaste choix de teintes et de motifs de diverses qualités. Le tissu révé pour vestes, jupes, pantalons, ensembles, etc.
Prix Bouclair 7,99\$ le mètre **20%** **639** le mètre

115 cm (45")
CHALLIS «TIFFANY» SOLDE
Un tissu haute mode, 100% rayonne. Impressions de pied-de-poule, motifs fleuris et géométriques sur tons foncés.
Prix Bouclair 6,99\$ le mètre **33 1/3%** **466** le mètre

90 cm (36")
VELOURS CÔTELÉ À CÔTES MOYENNES SOLDE
100% coton, lavable en machine en 8 coloris mode, pour vêtements sport et créations haute mode pour toute la famille.
Prix Bouclair 4,99\$ le mètre **25%** **374** le mètre

115 cm (45")
VELOURS CÔTELÉ COTON SOLDE
Magnifique tissu pour les vêtements sport et de détente. Plus de 12 coloris unis. 100% coton.
Prix Bouclair 5,99\$ le mètre **25%** **449** le mètre

150 cm (60")
FLANELLE «SÉVILLE» SOLDE
Tissu en vogue pour ensemble, tons unis et rayures fines, 70% laine, 30% polyester. Choix de 12 teintes, classiques ou dernier cri.
Prix Bouclair 17,99\$ le mètre **25%** **1349** le mètre

115 cm (45")
GEORGETTE «SILHOUETTE» SOLDE
Georgette de fantaisie, 100% polyester avec rayure lurex ou satin. Grand choix de couleurs pastel ou foncés.
Prix Bouclair 9,99\$ le mètre **33 1/3%** **666** le mètre

150 cm (60")
COTON OUATÉ IMPRIMÉ SOLDE
Bon assortiment d'imprimés, rayures et pois en 4 coloris. 50% polyester, 50% coton.
Prix Bouclair 9,99\$ le mètre **25%** **749** le mètre

115 cm (45")
PONGÉ «IMAGE» SOLDE
Imprimés mode sur fond pâle ou foncé: rayures, pois, fleurs, motifs géométriques. Tissu de qualité, 100% polyester.
Prix Bouclair 7,99\$ le mètre **25%** **599** le mètre

2 PATRONS GRATUITS AVEC CE COUPON
ACHETEZ-EN 1 - OBTENEZ-EN 2 GRATUITS
Achetez 1 patron au prix courant et vous en obtenez 2 de la même valeur GRATUITEMENT
SIMPLICITY — STYLE — BUTTERICK — McCALLS
PAS PLUS DE 1 COUPON PAR CLIENT — VALABLE JUSQU'AU SAMEDI 5 NOVEMBRE

115 cm (45")
IMPRIMÉS «VENISE» SOLDE
Splendides coordonnés, rayés, cachemire et géométriques dans 6 teintes adorables. Parfait pour la décoration intérieure. 50% polyester/50% coton.
Prix Bouclair 5,99\$ le mètre **33 1/3%** **399** le mètre

115 cm (45")
IMPRIMÉS «PLAYTONE» SOLDE
Imprimés mode, rayures et quadrillés, sur fonds clairs ou foncés, 100% coton.
Prix Bouclair 6,99\$ le mètre **28%** **499** le mètre

115 cm (45")
PONGÉ «SIMONE» SOLDE
Pongé très léger, 100% polyester, pied-de-poule, quadrillé, pastilles, etc., imprimés sur fond beige, bourgogne, pourpre, gris, jade et fuchsia.
Prix Bouclair 9,99\$ le mètre **50%** **499** le mètre

150 cm (60")
GABARDINE DE LAINE SOLDE
Un autre tissu de base pour toute garde-robe. 100% laine. Pour des vêtements de qualité dans les tons gris, bleu marine, beige, brun, noir et blanc. Également parfait pour les costumes pour hommes.
Prix Bouclair 29,99\$ le mètre **25%** **2249** le mètre

DRAPERIES 266 cm — 299 cm (105" — 118")
MARQUISSETTES ASSORTIES SOLDE
Choisissez parmi une grande variété de tissus.
Prix Bouclair 7,99\$ le mètre **599** le mètre
Non disponible à Greenfield Park

4 JOURS SEULEMENT: MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, SAMEDI, 2 - 3 - 4 - 5 NOVEMBRE

Dollard-des-Ormeaux 3345, ch. des Sources 683-4711	Lachine 3100, rue Notre-Dame 637-1102	Laval 3350, boul. St-Martin ouest 687-8480	Laval 1720, boul. des Laurentides 667-3120	Saint-Léonard 4490, rue Jean-Talon est 725-9175	Greenfield Park 124, boul. Taschereau 672-4372	Ville Saint-Laurent 2055, ch. Côte-de-Liesse 337-6400	Montréal-Nord 5630, boul. Henri-Bourassa est 327-1113
--	---	--	--	---	--	---	---

Le service **PHARMAPRIX** Pour mieux économiser



ALLEZ AU CINÉMA
pour seulement **99¢**
PAS D'ACHAT REQUIS
Voyez votre magasin Pharmaprix participant pour plus de détails

1500 watts
SÉCHOIR PROFESSIONNEL JEROME ALEXANDER
4 vitesses • 4 températures
1244 ch.
GARANTI 3 ANS

the **paper sponge**
whiteSwan
2ply towels
essuie-tout à 2 épaisseurs

WHITE SWAN

Essuie-tout Pqt de 2

89¢ pqt

Papier hygiénique Pqt de 4

119 pqt

1250 watts
SÉCHOIR PLIANT JEROME ALEXANDER
2 vitesses
2 températures
1099 ch.
GARANTI — 3 ANS

FERS À FRISER PROFESSIONNELS
1/2 ou 3/4 pouces ou **BROSSE CHAUFFANTE**
JEROME ALEXANDER
544 ch.
GARANTI — 3 ANS

TELEPHONE À CLAVIER DECOFONE
Recompose le dernier numéro
1299 ch.
GARANTI

MONTRES LCD QUARTZ
5 FONCTIONS - OR ou ARGENT
Pour hommes ou femmes ou minces pour femmes
399 ch.
GARANTI

new softness doux comme duvet
white Swan
SwansDown
bathroom tissue papier hygiénique

949 pqt
PAMPERS
Premiers pas plus (40)
Premiers pas (48) ou Extra abs. (60)

99¢ ch.
SUNLIGHT
Liquide à vaisselle 500 mL

988 ch.
2nd DÉBUT
Avec CEF 600 ou 1200 240 mL

277 ch.
MAYBELLINE
Trio d'ombres à paupières "Maîtrise des yeux"

277 ch.
MAYBELLINE
Fard à joues Teintes assorties

188 ch.
COVER GIRL
Traceur professionnel Crayon de précision pour les yeux

288 ch.
EYE Q's
Tampons pour les yeux Format de 65

127 ch.
CREST
Dentifrice 100 mL

366 ch.
PRET
Shampooing 450 mL + 100 mL en prime

89¢ ch.
DOVE
Savon 2 x 100 g

299 ch.
ENHANCE
Shampooing ou revitalisant, 450 mL

299 ch.
VIDAL SASSOON
Shampooing ou rinçage (300 mL) ou crème hydratante (100 mL)

277 ch.
LOWNEY
Cerises au Marasquin, 300 g

1269 cartouche
CIGARETTES Canadiennes
Format rég ou king Limite: 2 par client

339 caisse plus consigne
COCA-COLA
6 x 750 mL Aussi disponible Coke diète ou Sprite

359 ch.
SELSUN BLUE
Shampooing Rég., gras ou secs

299 pqt
ALCAN
Papier aluminium 12 po. x 100 pi.

149 pqt
BISCUITS DAVID
Feuilles d'érable 400 g ou Brisures de chocolat 450 g

79¢ ch.
CHAP STICK
Pour les lèvres gercées

249 pqt
ENERGIZER
Piles alcalines AA, C, D (2) ou 9v (1)

359 ch.
MITCHUM
Déodorant en bâton (70 g) ou en crème (56.7 g)

69¢ ch.
BIC
Briquet ou rasoirs (5)

199 cil.
SPEED STICK
Déodorant en bâton 75 g

Prix en vigueur jusqu'au dimanche 6 novembre 1983. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. • Nous ne vendons pas aux marchands.

Vous allez trouver!



Aux Centres à la mode
 Carrefour Laval Promenades St-Bruno
 Galeries d'Anjou Fairview Pointe Claire

Relations humaines

Le tort causé aux individus est parfois même pire que ce que nous avions cru. Un bulletin de l'ACEF du centre de Montréal (Association coopérative d'économie familiale) parle des témoignages accablants qui ont fait suite à un reportage du journal «S'en sortir», en septembre, sur le phénomène des cours, sessions, thérapies de relations humaines et croissance personnelle. Constatant qu'il s'agit d'un sujet encore très mal connu, où les consommateurs n'ont aucune protection, l'équipe du journal veut continuer à approfondir ce dossier. Elle organise une rencontre avec tous les intéressés, mardi le 8 novembre, à 19 h 30, au 1205 de la rue Visitation (salle 3).

Des sacs dangereux

Des vendeurs de jouets ont récemment été condamnés à l'amende, pour avoir vendu des jouets emballés dans des sacs de plastique ne comportant pas de mise en garde contre le danger de suffocation pour un jeune enfant qui se mettrait le sac sur la tête. Consommation et Corporations Canada rappelle aux parents qu'ils doivent être vigilants à la maison, et se débarrasser au plus vite des sacs dangereux.

Cartes de Noël

Les cartes de Noël de l'UNICEF font des apparitions plus ou moins prolongées, dans les halls d'hôpitaux, dans des centres commerciaux comme Place Ville-Marie et Place Desjardins. Cette semaine, on les trouve au Salon de l'Agriculture, la semaine prochaine on les verra au Salon du livre. Bientôt, elles seront offertes par le magasin La Baie du Centre ville, par certaines pharmacies Jean-Coutu, par les magasins Import Bazaar. On peut aussi se rendre aux bureaux de l'UNICEF dans le Vieux Montréal, près de la Place d'Youville, au 353 Saint-Nicolas. Un organisme dont

les objectifs sont similaires, l'Aide à l'enfance, offre aussi des cartes de Noël, de même que des tricotés à prix intéressants, tuques, mitaines, etc. Les bureaux de l'Aide à l'enfance sont situés rue Sainte-Catherine, au 1117 ouest, bureau 321. Les magasins et boutiques qui aimeraient offrir ces cartes à leur clientèle peuvent prendre arrangement avec le directeur régional Luc Doray, en téléphonant au 844-9349.

Les oeufs plus chers

Les oeufs coûtent deux cents de plus cette semaine; les prix avaient tombé de quatre cents la douzaine depuis septembre. Le prix des moulées a grimpé en flèche, à cause de la sécheresse qui a sévi l'été dernier dans la plus grande partie des régions productrices de céréales en Amérique du nord, et à cause du programme de réduction des récoltes aux États-Unis. Au Canada, l'Office canadien de commercialisation des oeufs est chargé d'établir les prix à la ferme, selon les changements qui affectent les coûts de production.

Bell et le public

Le compte de téléphone, ce mois-ci, est accompagné d'une lettre du CRTC, Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, sur un projet de révision des règlements de Bell. On y avise le public qu'il peut se procurer une copie du document de travail, et qu'il peut soumettre des observations sur les questions soulevées. Observations qui doivent parvenir au CRTC avant le 18 novembre. Ce court délai provoque la colère d'un lecteur de LA PRESSE. Raymond Garon. « Ils nous donnent trois semaines pour réagir, alors qu'eux ont eu plusieurs mois pour se préparer ». M. Garon en a des marques à faire au CRTC. Il trouve inexplicable que les abonnés de la Rive sud et de la Rive nord de Montréal, qui forment la moitié de la population du Grand

Montréal, paient des frais aussi élevés d'interurbain, pour peu que les membres d'une même famille habitent des banlieues opposées.

Lavage de vitres

Les agences qui se chargent du ménage de nos maisons le font-ils à l'heure ou à forfait? Un lecteur de LA PRESSE, M. François Gendron, exprime son indignation d'avoir payé \$189

pour moins de 7 heures de travail. Alors qu'on lui avait dit, au téléphone, que le tarif était de \$10 à \$15 l'heure, le représentant qu'on lui a envoyé a évalué à \$189 le travail du lavage des vitres de sa maison. Quand M. Gendron s'est aperçu que le travail avait été fait en moins de 7 heures par un seul travailleur, il s'est dit que \$27 de l'heure, c'était un peu cher pour laver des vitres. On lui a répondu qu'ayant accepté un

forfait de \$189, il était malvenu de se plaindre.

Un autre guide des jouets

L'Association des consommateurs du Canada, section Québec, annonce la parution du guide des jouets 1984 du Conseil canadien d'expérimentation des jouets. Différent du guide publié la semaine dernière par

l'ACQ, ce répertoire, intitulé « Information Jouets », se vend \$3.50 au bureau provincial de l'ACC(Q), au 10 est de la rue Notre-Dame (suite 100), du mardi au jeudi, de 13 heures à 16 heures. Pour faire venir le guide par la poste, et acquitter les frais de manutention, il faut faire un mandat poste de \$4.77 au nom de l'ACC(Q), à la même adresse, en ajoutant le code postal, H2Y 1B7. Le Conseil canadien d'expérimentation

des jouets travaille bénévolement depuis 1952, et s'est acquis la collaboration du Service de la sécurité des produits de Consommation et Corporations Canada.

Radiateurs au kerosene

L'Association canadienne de normalisation organise des panels de consommateurs à Toronto, Montréal, Vancouver, qui ces derniers temps ont étudié des projets de

normes sur les appareils adaptés pour handicapés, le câblage électrique, le programme Energuide, les recouvrements de plancher en vinyle, le transport des produits dangereux, l'équipement de protection au hockey, les radiateurs portatifs au kerosene.

Sur ce dernier sujet, on a recommandé, entre autres, des instructions dans le manuel d'utilisation sur les meilleures façons d'entrepo-

ser le combustible un codage par couleurs des réservoirs de kerosene, de manière à distinguer les différentes qualités du combustible; l'utilisation d'un symbole graphique (une fenêtre ouverte, par exemple) pour rappeler au consommateur l'importance d'une bonne ventilation. Il faudrait surtout en venir au plus tôt, selon ces comités de consommateurs, à une certification obligatoire des appareils.

En vigueur jusqu'au 5 novembre, ou jusqu'à épuisement de la marchandise

Cet hiver, nichez donc vos mains dans des gants douilletts en agneau très souple, à prix abordable chez Sears!

19⁹⁹ paire au choix

Une qualité de luxe à prix sensationnel! Venez aujourd'hui chez Sears pour voir le super choix de gants en peau d'agneau à finis variés soit lisse, texturé ou suédé. Doublés de viscose ou d'acrylique. En coloris de dernière mode: noir, brun, tan, bourgogne, gris. Pointures 6½, 7, 7½, 8. Des pointures, modèles et coloris peuvent manquer dans certains magasins. Profitez de cette excellente offre!

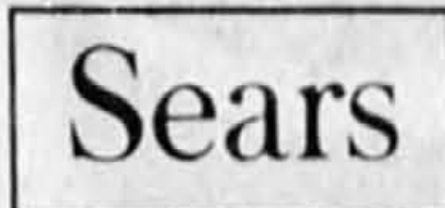
Magasinage en personne seulement
Accessoires pour dames. Rayon 88.



Ça, c'est une aubaine Sears!

Les mentions 'Ord.' ou 'Était' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Ville St-Laurent, Place Vertu; Brossard, Mail Champlain; Anjou, Galeries d'Anjou; Laval, Carrefour Laval; St-Jérôme, Carrefour du Nord; St-Jean, Carrefour Richelieu. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée.

Magasinage en personne seulement



vous en avez pour votre argent...et plus

MAIGRISSEZ «une fois pour toutes»



«rapidement, sainement» avec

KILOCONTROL™

et dans le «plaisir de bien vous nourrir» maigrissez de 10 à 30 livres... en seulement 4 à 6 semaines.

SPÉCIALISTE EFFICACE DE L'AMAIGRISSEMENT

Pas de protéines, pas de pilules, pas d'injections, pas de substituts alimentaires d'aucune sorte, chez nous. MAIS, une bonne nutrition, assaisonnée de science, servie dans une atmosphère de patience, de compréhension et de psychologie humaine.

TRAITEMENTS PERSONNALISÉS

- SEANCES D'INFORMATION GRATUITES
- MONTRÉAL: (514) 849-6901
 - BROSSARD: (514) 676-0190
 - ST-JEAN: (514) 849-1211
 - AMUNTSIC: (514) 337-0813
 - CHATEAUGUAY: (514) 692-0299
 - VILLE D'ANJOU: (514) 353-4415
 - LAVAL: (514) 668-2642
 - ST-LAURENT: (514) 744-5050
 - VIMONT-LAVAL: (514) 669-6533

LES PLUS PROFESSIONNELS, LES MOINS CHERS... **KILOCONTROL™**

CENTRES D'AMAIGRISSEMENT ET DE MAINTIEN POUR HOMMES ET FEMMES
AUCUN CONTRAT

Nicole Doncieux rentre en France, « des idées plein la tête! »

Nicole Doncieux est diététicienne. Elle est Française. Au Québec, elle serait diététiste. Venue passer quelques semaines ici, en vacances, elle est repartie des idées plein la tête pour continuer son travail. Et elle reviendra.

FRANÇOISE KAYLER

Les échanges professionnels ne se font pas qu'au niveau des groupes et des associations. C'est sur le terrain que Nicole Doncieux, cette fois-ci, est venue faire des comparaisons. Pour se rendre compte que la diététique au Québec a une dizaine d'années d'avance sur la France. Ce qui est normal, fait remarquer Hélène Tremblay, ex-présidente de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, puisque l'institution du cours de diététique au Québec a dix ans d'avance sur celui de la France.

La diététicienne française est encore confinée à l'intérieur des soins thérapeutiques. Elle n'a, pour ainsi dire, aucune possibilité de trouver un moyen d'agir dans le domaine de la prévention. Atteindre le grand public lui est presque impossible. Elle est, en général, au service de quelqu'un, que ce soit un individu, un médecin, ou une institution, un hôpital.

Mais, tout doucement, les diététiciennes françaises commencent à se faire entendre. Elles osent maintenant accepter des collaborations qui les mettent en contact avec le grand public. Petit à petit, la « profession » voit cela



photo Robert Mailloux, LA PRESSE
Nicole Doncieux, diététicienne.

d'un point de vue de moins en moins négatif.

Nicole Doncieux a percé ce mur il y a plusieurs années, en acceptant une collaboration à une revue très connue. Elle est responsable d'une chronique de nutrition au magazine Elle depuis 1979.

C'est tout d'abord en rédigeant certaines des fameuses fiches cuisine de cette publication qu'elle a entamé cette collaboration. Très sensible aux charmes de la bonne cuisine par amour, Nicole Doncieux a également suivi, dans le cadre de sa formation à l'université, une solide formation en cuisine avec des cours obliga-

De toute façon, l'équilibre diététique finit par entraîner la minceur. La rédaction de ces menus, c'était aussi le moyen d'insister sur l'importance du petit déjeuner. À son avis, les Québécois respectent le premier repas de la journée, beaucoup plus que ne le font les Français qui s'en tiennent rigoureusement au café au lait avec des tartines de confiture, malgré toutes les campagnes de sensibilisation entreprises.

Dans le numéro de Elle du premier octobre, date de la rentrée et, par conséquent, moment propice pour prendre un nouveau départ, voici ce que conseillait Nicole Doncieux à ses lecteurs: « Le petit déjeuner comprendra: 1/4 de litre de jus d'agrumes pressés (orange, citron ou pamplemousse); thé ou café sans sucre et 1/4 de litre de lait écrémé ou un pot de yaourt maigre; 30 grammes de pain ou 2 biscottes; un oeuf cuit à la coque, ou dur, ou poché, ou au plat sans matière grasse. À chacun des repas, compter 125 à 150 grammes de viande ou 150 à 200 grammes de poisson. Ne pas excéder une noisette de beurre par jour et une cuillerée à dessert d'huile. Les portions de fruits seront de 100 à 125 grammes. Ramener le morceau de pain à 30 grammes. Boire de l'eau ».

Nicole Doncieux est devenue récemment directeur des services de restaurant d'un centre hospitalier. Ce n'est que très rarement qu'une diététicienne occupe ce poste en France. Elle a succédé à un cuisinier.

toires de cuisine professionnelle à l'école hôtelière.

« La chronique hebdomadaire dans Elle, c'était pour moi, dit-elle, le moyen d'avoir une influence sur le grand public et de jouer un rôle sur le plan national, un rôle de prévention ».

Ce ne sont plus des fiches de recettes mais des menus équilibrés pour chacun des jours de la semaine que cette diététicienne élabore. La revue les baptise « menus minceur » mais, dans l'esprit de cette professionnelle de la santé, il n'est pas question de plan d'amaigrissement mais de maintien de la santé par l'équilibre nutritionnel.

Pourquoi des pré-arrangements?

Alfred Dallaire: des services intégrés

Des milliers de gens se prévalent de notre service de pré-arrangements pour éviter à leurs proches des décisions difficiles, trop souvent empreintes d'émotion. Ils savent que c'est une formule qui leur permet de régler de façon spécifique, et à l'avance, le type de funérailles correspondant à leurs moyens et reflétant leurs choix personnels.

Mais désormais il y a plus: les pré-arrangements Dallaire constituent aussi une façon avantageuse d'acquiescer un terrain, une niche ou un feu dans un des mausolées du Cimetière près du fleuve.

Les pré-arrangements intégrés épargnent temps, argent et discussions au sein de la famille à un moment où on a surtout besoin de se recueillir.



Alfred Dallaire: une garantie financière double

Nous proposons un plan avec garantie financière double. C'est-à-dire que la totalité du montant que vous investissez lors de la signature du contrat est déposée dans un compte de la Fiducie du Québec. Un certificat d'acquiescement vous sera d'ailleurs remis par la Fiducie du Québec. Ceci vous assure la sécurité absolue de votre placement. De plus, votre plan est automatiquement indexé à la valeur de l'argent, quelle que soit la dévaluation. C'est pour vous l'assurance de recevoir demain des services au prix d'aujourd'hui.

Parce que les décisions prises à tête reposée sont toujours les meilleures...

Veuillez me faire parvenir, sans obligation de ma part, votre dépliant explicatif sur: les pré-arrangements

NOM _____

RUE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____ TÉL. _____

Alfred Dallaire INC.

Le spécialiste des pré-arrangements
1120, rue Jean-Talon est
Montréal, Québec H2R 1V9
270-3111

Nous pensons d'abord à la vie

En vigueur jusqu'au 12 novembre, ou jusqu'à épuisement de la marchandise

Bon rabais

Profitez du solde Sears sur les bas-culottes Secret

Vous recherchez des bas-culottes qui soient confortables tout en assurant un maintien léger, alors optez pour les Secret. Ils sont confectionnés en élasthanne Lycra et nylon. Profitez de cette occasion et faites provision de bas-culottes de maintien chez Sears. Nous vous offrons les modèles les plus populaires et une gamme de couleurs mode. Tailles A, B, C et D.

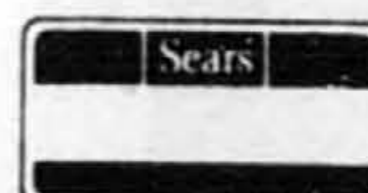
Bas-culottes Secret à jambes diaphanes. Venez sans tarder! Modèle à pointes renforcées No 4280, modèle à pied sandale No 4290. Ord. 2,95 \$

220
ch.

Bas-culotte Secret Élegante. Le bas-culotte idéal à porter pour les occasions spéciales. Culotte de maintien soyeuse et jambes diaphanes. No 48000. Ord. 3,50 \$

260
ch.

Commandes téléphoniques acceptées (pour 6 ou plus).
Bas pour dames. Rayon 75.



Possibilité de crédit



Les mentions 'Ord.' ou 'Était' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Ville St-Laurent, Place Vertu; Brossard, Mail Champlain; Anjou, Galeries d'Anjou; Laval, Carrefour Laval; St-Jérôme, Carrefour du Nord; St-Jean, Carrefour Richelieu. Copyright Canada, 1983. Simpsons-Sears Limitée.

Utilisez notre service de commandes téléphoniques 24 heures. Montréal: 333-5811 St-Jérôme: 432-1130 St-Jean: 349-2611.

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

La Mini-Math

SANYO

La merveilleuse montre-calculatrice de SANYO, en vente chez Doucet

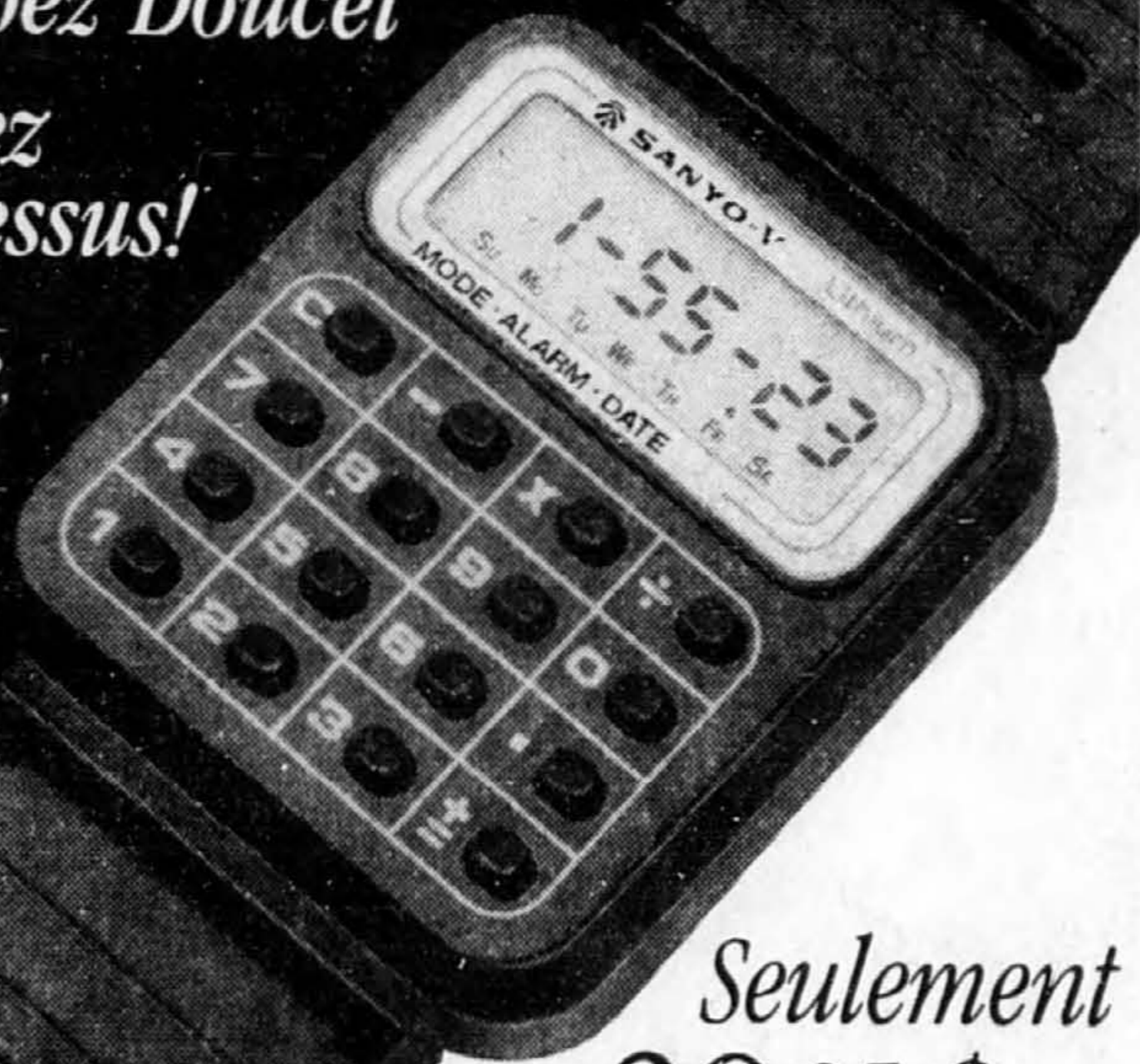
Vous pouvez compter dessus!

L'HEURE, LE JOUR, LA DATE

LE RÉVEIL

LA CALCULATRICE

2 ANS DE GARANTIE



Seulement
29,95 \$
Dites-le à vos amis!

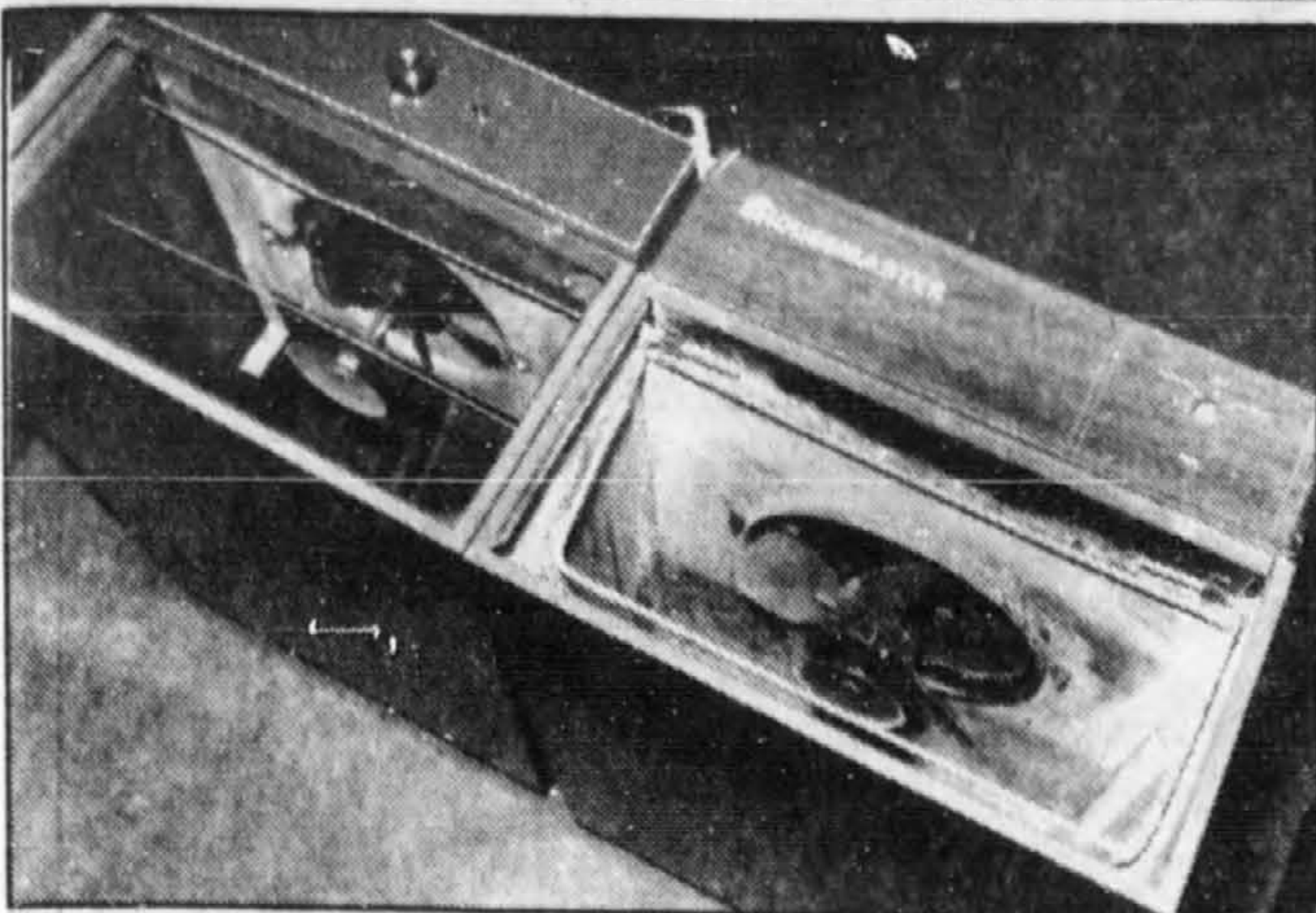
Où c'est, Doucet

LES TERRASSES
PLACE VERTU
MAIL CHAMPLAIN, BROSSARD
PROMENADES SAINT-BRUNO
CARREFOUR DU RICHELIEU, SAINT-JEAN
CARREFOUR DU NORD, SAINT-JÉRÔME

AUSI À QUÉBEC,
TROIS-RIVIÈRES,
JONQUIÈRE, VAL D'OR,
OTTAWA ET HULL

doucet
BIJOUTIERS

Pour tout dire



L'objectif n'est pas de vaporiser de l'eau sale

■ Un humidificateur mal entretenu aboutit tôt ou tard à un atelier de réparation comme celui de Choquette et compagnie, au nord de la rue Saint-Laurent (autrefois situé au coin de Villeneuve et de la rue du Parc). Bien connu des Montréalais, qu'il sert depuis 75 ans, l'atelier Choquette répare toutes sortes d'appareils électriques. Quand un humidificateur négligé

aboutit chez Choquette, on peut habituellement constater qu'une épaisse couche de calcaire a fini par paralyser le mécanisme. Souvent il faut changer le moteur (\$46), l'hélice et ses deux courroies (\$11), et installer un nouveau filtre (\$16 ou \$18).

Le client peut se demander si cela vaut la peine de payer \$62 ou \$65 pour une réparation.

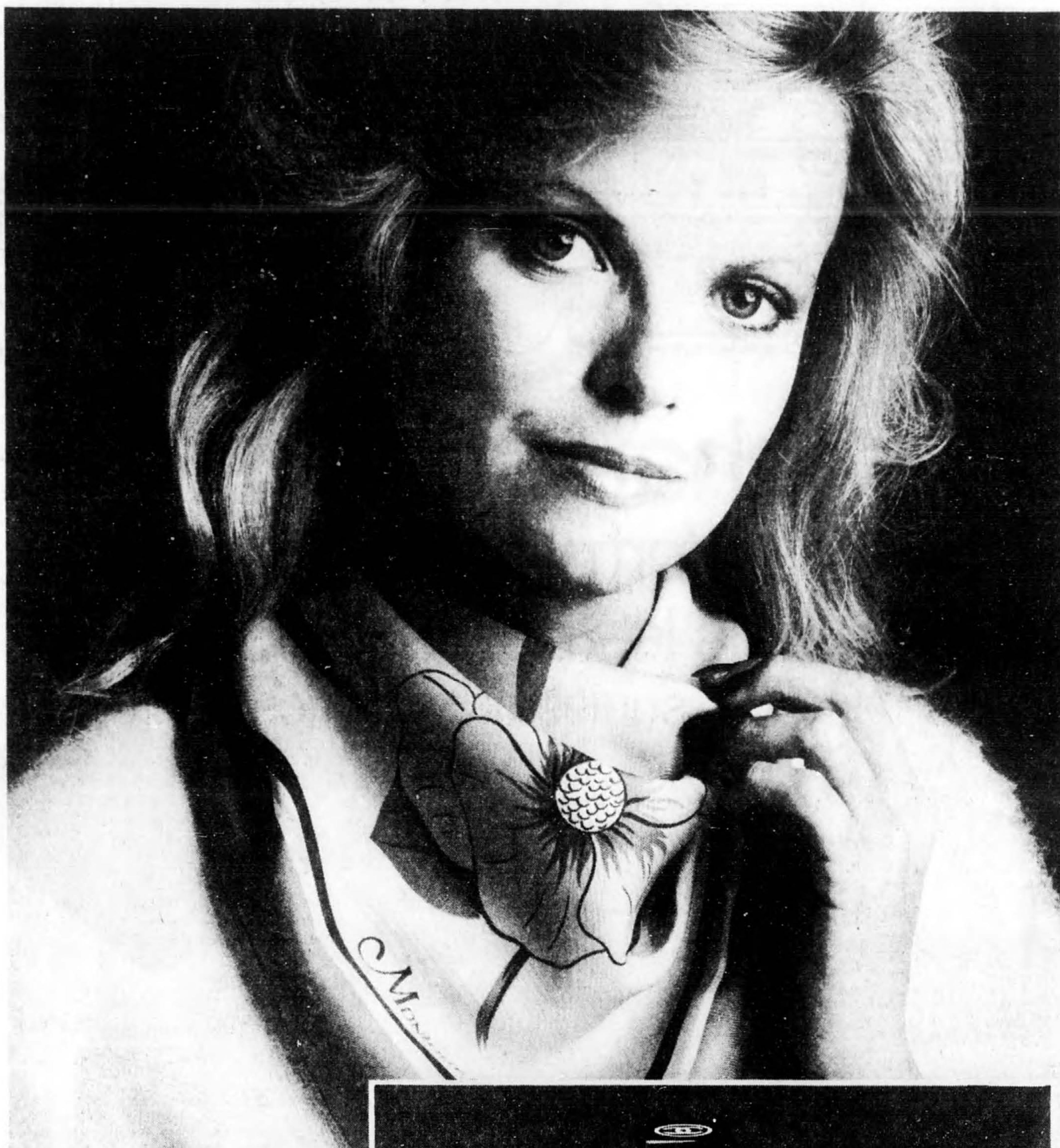
Un appareil neuf peut lui coûter entre \$100 et \$180, et la garantie durera un an, pour du neuf comme pour du réparé.

Qu'il décide pour l'un ou pour l'autre, le client retourne à la maison plein de bonnes solutions. Car il a appris qu'un entretien suivi aurait pu retarder et même éliminer cette dépense.

En vigueur jusqu'au 5 novembre ou jusqu'à épuisement de la marchandise

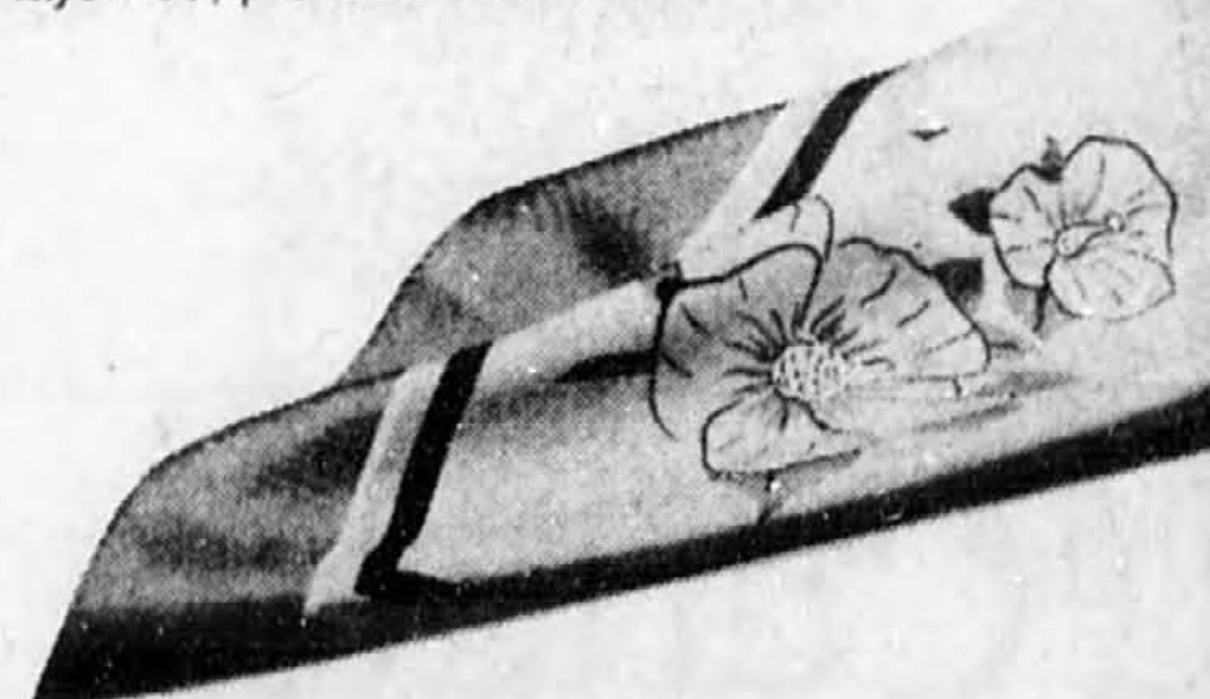
Offre spéciale

Une autre bonne raison d'acheter vos fragrances préférées chez Sears



Avec tout achat de 25 \$ et plus de fragrances, recevez un foulard en prime

La fragrance que vous portez est votre signe distinctif! C'est donc un vrai plaisir à recevoir en cadeau ou à offrir! Alors passez chez Sears, aux comptoirs des fragrances: vous trouverez des noms aussi prestigieux que Yves Saint-Laurent, Chloé, Chanel, Fidji, Halston et plusieurs autres. Faites un achat de 25 \$ ou plus et vous recevrez en prime un superbe foulard: c'est un carré 27", 100% polyester. Choix d'imprimés. Voilà une autre bonne raison de magasiner chez Sears. Rayon 08, produits de beauté.



Les mentions 'Ord.' ou 'Était' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. **Ville St-Laurent**, Place Vertu; **Brossard**, Mail Champlain; **Anjou**, Galeries d'Anjou; **Laval**, Carrefour Laval; **St-Jérôme**, Carrefour du Nord; **St-Jean**, Carrefour Richelieu. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée.

Magasinage en personne seulement

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

JEANNE DESROCHERS

Si on se donne la peine de vider et de rincer le réservoir avant de le remplir (car il reste à peu près un pouce d'eau quand l'appareil s'arrête automatiquement), on évitera non seulement une bonne partie des dépôts calcaires qui se concentrent autour des courroies et sur les pales de l'hélice, mais on évitera aussi les dépôts gluants au fond du réservoir, et les odeurs qui s'ensuivent.

Vinaigre ou eau de javel

Pour ceux qui ne voudraient pas s'astreindre à cette pratique presque quotidienne (si le réservoir est de bonne dimension et l'appareil petit, on peut n'avoir à renouveler l'eau qu'une fois par semaine), les fabricants conseillent un bon nettoyage une fois par mois. On sort alors le filtre, le tambour et le réservoir, on fait tremper le tout dans une solution d'eau et de vinaigre (jusqu'à 50 p. cent de vinaigre, s'il y a beaucoup de calcaire), et puis on rince à l'eau claire.

Un porte-parole de Santé et bien-être Canada, cité dans Protect Yourself, recommande de son côté un nettoyage hebdomadaire à l'eau de javel.

Chaque année on remplace le filtre, et quand cela devient nécessaire, les roues d'engrenage et les courroies. Une petite ouverture est prévue près de l'hélice; on y verse de temps à autre une goutte d'huile à moteur.

On trouve en magasin des produits à ajouter à l'eau, pour combattre la rouille et le calcaire, et pour donner une odeur fraîche; aussi des conduits pour brancher l'appareil sur la tuyauterie de la cuisine ou de la salle de bain, pour que le remplissage se fasse automatiquement.

Il est utile de se procurer un humidistat; plus il fait froid dehors, moins il faut d'humidité dans la maison. Par exemple, à moins 30 (Celsius), on est confortable si l'humidité relative est de 15 p. cent; à moins 25, on veut une humidité de 20 p. cent; à moins 20, on cherche à obtenir 25 p. cent; à moins 10, on vise 30 p. cent; à moins 5, 35 p. cent; au-dessus de zéro, on va à 40 p. cent ou un peu plus.

Pour que l'humidificateur donne toute sa mesure, il faut éviter de le placer près d'un mur extérieur, où la température n'est pas typique de celle du reste de la maison, et où il peut se former de la condensation, ou dans la cuisine ou la salle de bain, où le niveau d'humidité est élevé. Il faut chercher l'espace le plus ouvert; dans une maison à étage, il faudra le placer près de l'escalier.

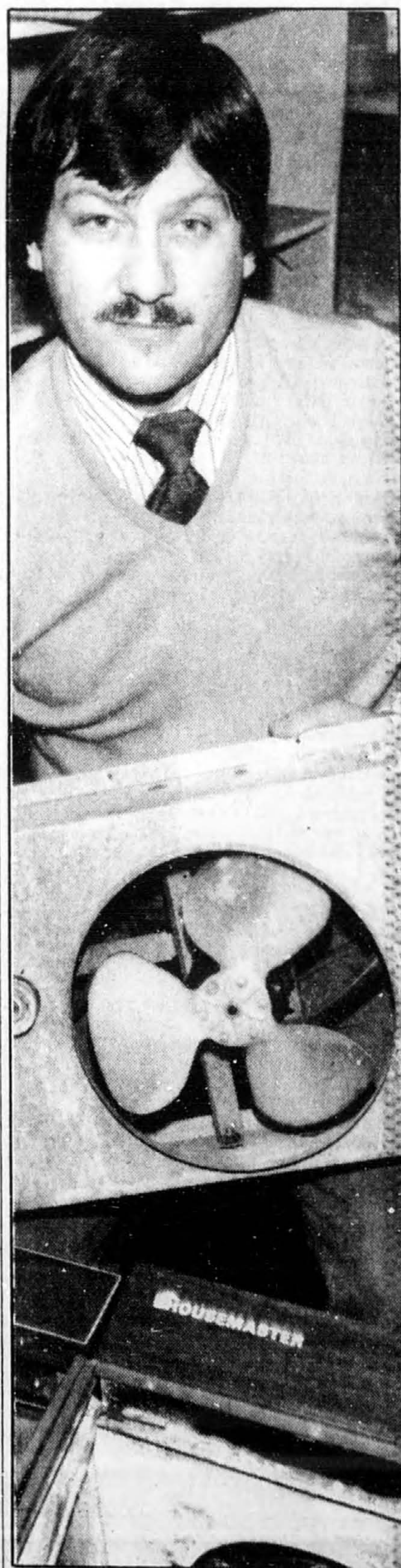


photo Michel Gravel, LA PRESSE

M. Claude Rochon, des ateliers de réparation Choquette, indique le dépôt calcaire qui se dépose à la longue sur les parois internes d'un humidificateur rarement nettoyé.

LES BONS ACHATS de la semaine

NOTE — Les prix sont indiqués au kilogramme et, entre parenthèse, à la livre, sauf pour quelques aliments pré-emballés.

AXEP
rôti de longe de porc 2.16 (98) 2.60 (1.18)
côtelettes de porc, 3.92 (1.78) 6.57 (2.98)
bifteck ou rôti de côtes, 6.57 (2.98)
filet de morue surg., 3.48 (1.58)
boeuf à ragout, 5.25 (2.38)
pommes rouges Ontario, 3 livres 1.19
raisins verts US., 1.43 (65 cents)
bananes, 60 cents (27 cents)
radis US., 16 onces 39 cents
concombres US., l'unité 20 cents
chou vert Q., l'unité 39 cents

BONICHOIX
bifteck de ronde, 4.14 (1.88)
bifteck ou rôti pte surlongue, 6.13 (2.78)
bifteck ou rôti d'ailoyau, 6.57 (2.98)
bifteck de surlongue, 6.35 (2.88) 10.98 (4.98)
boeuf à ragout, 4.37 (1.98)
boeuf haché mi-maigre, 4.37 (1.98)
oranges Valence US., douz. 99 cents
tomates US., 1.30 (59 cents)
poivrons verts US., 1.52 (69 cents)
épinards US., 10 onces 79 cents
oignons verts US., l'unité 35 cents

BONIPLUS
bifteck de ronde, 4.14 (1.88)
bifteck ou rôti de surlongue, 6.35 (2.88)
bifteck de surlongue, 6.57 (2.98)
bifteck ou rôti d'ailoyau, 7.89 (3.58)
boeuf haché mi-maigre, 4.37 (1.98)
oranges Valence US., douzaine 99 cents
tomates US., 1.30 (59 cents)
poivrons verts US., 1.52 (69 cents)
épinards US., 10 onces 79 cents
oignons verts US., l'unité 35 cents

COOPRIX
jambon dans fesse, 2.36 (1.07)
boeuf haché mi-maigre, 4.12 (1.87)
avant de veau de grain, 6.33 (2.87)
épaule de porc, 2.09 (95 cents)
soc de porc, 2.40 (1.09)
canard surg., 2.40 (1.09)
gigot d'agneau surg. NZ., 4.39 (1.99)
huitres sur écailles, 2.99 (1.36)
filet de morue fraîche, 5.89 (2.67)
pommes MacIntosh Q., 86 cents (39 cents)
ananas, l'unité 99 cents
oranges sunkist Cal., la douz. 96 cents
raisins bleus US., 1.74 (79 cents)
épinards US., 2.80 kg 68 cents
échalotes US., le paquet 25 cents

IGA Boniprix
jambon fesse, 2.60 (1.18)
quarts de jambon, 2.82 (1.28)
tranche de jambon, 3.48 (1.58)
poulet frais, 2.60 (1.18)
bacon, 500g 1.98
épaule de porc, 2.82 (1.28)
filet de perche surg., 4.59 (2.08)
éperlans de lac, 3.48 (1.58)
fromage cheddar, 8.77 (3.98)
raisins rouges Empereur, 1.70 (77 cents)
bananes Dôle, 60 cents (27 cents)
pommes MacIntosh, 5 livres 1.99
oignons verts US., l'unité 35 cents
poivrons verts US., 1.52 (69 cents)
brocoli US., unité 1.19

JIVI
boeuf haché ord., 2.38 (1.08)
côtelettes de porc, 3.92 (1.78) 6.57 (2.98)
rôti de longe de porc, 2.16 (98) 2.60 (1.18)
bananes, 60 cents (27 cents)
raisins rouges US., 1.65 (75 cents)
oignons verts US., l'unité 35 cents
piments US., 1.74 (79 cents)

METRO
longe de porc, 2.18 (99 cents) 2.62 (1.19)
côtelettes de porc, 3.95 (1.79)
soc de porc, 2.40 (1.09)
boeuf haché ordinaire, 2.18 (99 cents)
épaule de porc, 2.18 (99 cents)
bacon, 500g 1.75
fromage mozzarella, 6.81 (3.09)
pommes MacIntosh, 4 livres 1.99
oranges Val. Outspan, douz. 99 cents
pommes de terre, 10 livres 99 cents
poivrons verts US., 1.96 (89 cents)
concombres US., l'unité 20 cents
navets Q., 46 cents (21 cents)

MONT-CARMEL
poires Bartlett US., 1.08 (49 cents)
raisin sec US., 2.84 (1.29)
pommes rouges Délicieuses C.B., 86 (39)
raisins noirs Ribier US., 1.52 (69 cents)
zucchini US., 1.30 (59 cents)
pommes de terre IPE., 10 livres 1.39
laitue iceberg US., l'unité 59 cents
aubergines US., 1.08 (49 cents)
concombres US., l'unité 17 cents
noix de Grenoble US., 2.18 (99 cents)

PROVIGO
cuisses de poulet avec dos, 2.38 (1.08)
poitrines avec dos, 3.70 (1.68)
soc de porc, 3.70 (1.68)
bacon, 500g 1.78
saumon rose surg., 3.70 (1.68)
huitres sur écailles, 4.98
raisins verts, 1.28 (58 cents)
pommes Spartan, 3 livres 1.58
poires Anjou US., 1.50 (68 cents)
chou vert Q., l'unité 38 cents
oignons jaunes Q., 5 livres 1.18
avocats, l'unité 44 cents
laitue romaine, l'unité 68 cents

RICHELIEU
rosbif de palette, 2.60 (1.18)
bifteck ou rosbif de côtes, 7.23 (3.28)
boeuf à ragout, 4.81 (2.18)
boeuf haché mi-maigre, 4.36 (1.98)
soc de porc, 3.37 (1.53)
rosbif de côtes croisées, 4.36 (1.98)
bacon, 500g 1.75
saumon rose surg., 3.73 (1.69)
pamplemousses blancs, l'unité 17 cents
raisin noir Ribier, 1.30 (59 cents)
tomates rouges US., 1.30 (59 cents)
oignons verts US., l'unité 35 cents
chou Savoie Q., 77 cents (35 cents)
carottes Q., 5 livres, 1.18

Une cure d'amaigrissement fatale rebondit en cour

■ TROIS-RIVIERES (PC) — L'époux et le fils d'une femme décédée à la suite d'un jeûne volontaire de 68 jours ont subi, hier, leur enquête préliminaire au sujet de cette affaire. Les deux hommes sont accusés de négligence criminelle, à la suite du décès de Mme Thérèse Fortier-Grondin, alors âgée de 55 ans. La dame suivait un jeûne dans le but de perdre du poids. L'enquête préliminaire de Constant Grondin, 57 ans, de Nicolet et son fils Serge, âgé de 26 ans, de Sainte-Thécle, a débuté hier matin, au Palais de justice de Trois-Rivières. Quatre témoins ont été entendus par le juge Jean Drouin, de la Cour des sessions de la paix. Une ordonnance de non-publication a été émise par le magistrat à la demande du procureur de la défense.

MONT CARMEL
FRUITS ET LÉGUMES

PRIX EN VIGUEUR DU 2 AU 5 NOV. TANT QU'IL Y EN AURA.

LAITUE ICEBERG gr 24 Produit de Californie, E.-U. #1. 59¢ ch.	POMMES ROUGES Délicieuses gr. 88 de fantaisie. Produit de C.-B., Canada #1. 39¢ lb 86¢ kg
POIRES BARTLETT gr. 135 Extra de fantaisie. Produit de C.-B., Canada #1. 49¢ lb 108¢ kg	RAISINS NOIRS Ribier, produit de Californie, E.-U. #1. 69¢ lb 152¢ kg
ZUCCHINI Produit de Floride, extra de fantaisie, E.-U. #1. 59¢ lb 130¢ kg	AUBERGINES Produit de Floride, E.-U. #1. 49¢ lb 108¢ kg
POMMES DE TERRE De l'île du Prince-Edouard, Canada #1. sac 10 lb 139	CONCOMBRES Produit de Floride, E.-U. #1. 3 pour 49¢
RAISIN THOMPSON Foncé, séché, produit de Californie. 129 lb 284 kg	NOIX DE GRENOBLE en écale Produit de Cal. Très grosses, récolte 1983. 99¢ lb 218 kg

LA PLUPART DES MAGASINS SONT OUVERTS 7 JOURS, 7 SOIRS PAR SEMAINE
CECI N'EST QU'UN APERÇU DE NOS SPÉCIAUX

- 5310, ch. Queen Mary 484-7769
- 5251, ch. Queen Mary 484-2622
- 5920, ch. de la Côte-des-Neiges 731-0572
- 6757, ch. de la Côte-des-Neiges 739-7144
- 4751, Van Horne 733-8455
- 4826, rue Sherbrooke ouest 486-6556
- 2018, RUE MONT-ROYAL EST (près de Lorimer) 598-9086
- 6544, av. Somerset, N.D.G. 486-2915
- Square Décarie 731-4470
- Place Centennial 683-1639
- 3369, ch. des Sources, D.D.O.

SIÈGE SOCIAL: 731-3471

SI LES BAS PRIX QUOTIDIENS SONT AUSSI IMPORTANTS POUR VOUS QUE DES SPÉCIAUX

PLANTATION

RENCONTREZ-NOUS DÉCOUVREZ-NOUS

SUCRÉS ET JUTEUX SUPER JUMBO CANTALOUPS
Meilleur achat de la Californie gr. 9
129 chacun

FRÂICHE ET CROUSTILLANTE LAITUE POMMÉE
grosceur #24 de la Californie
59¢ chacune

BELLES ET SUCCULENTES
POIRES BARTLETT **85¢** kg
Can. no 1, grosceur #150 de la Californie **39¢** lb

MEILLEURS AU MONDE
PAMPLEMOUSSES **179**
de la Floride grosceur 48, blancs **12** pour

SI FACILE À PRÉPARER
BROCOLI **99¢**
Can. no 1 de la Californie

LES MEILLEURS de la Californie #35
PERSIMMONS (kakis) **29¢**
Très sucrés quand mûris

Livraison gratuite à l'auto • Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.
* Prix en vigueur jusqu'au dimanche 6 novembre.

Visitez notre nouveau magasin au **MARCHÉ LAVAL** Nous vendons bière et vin
1550, boul. Daniel-Johnson (coin boul. St-Martin) Devis 7 jours par semaine de 9h00 à 18h00
jeudi et vendredi jusqu'à 21h00

MARCHÉ DE L'OUEST **4065, BOUL. ST-JEAN**
(coin de Salaberry et des Sources) (coin Lake Road)
Dollard-des-Ormeaux Dollard-des-Ormeaux - autobus 206
Ouvert lundi au mercredi 9h00 à 18h00
jeudi et vendredi 9h00 à 21h00
samedi et dimanche 9h00 à 18h00
Ouvert lundi au mercredi 8h00 à 19h00
jeudi et vendredi 8h00 à 21h00
samedi et dimanche 8h00 à 18h00

IGA Boniprix
jambon fesse, 2.60 (1.18)
quarts de jambon, 2.82 (1.28)
tranche de jambon, 3.48 (1.58)
poulet frais, 2.60 (1.18)
bacon, 500g 1.98
épaule de porc, 2.82 (1.28)
filet de perche surg., 4.59 (2.08)
éperlans de lac, 3.48 (1.58)
fromage cheddar, 8.77 (3.98)
raisins rouges Empereur, 1.70 (77 cents)
bananes Dôle, 60 cents (27 cents)
pommes MacIntosh, 5 livres 1.99
oignons verts US., l'unité 35 cents
poivrons verts US., 1.52 (69 cents)
brocoli US., unité 1.19

JIVI
boeuf haché ord., 2.38 (1.08)
côtelettes de porc, 3.92 (1.78) 6.57 (2.98)
rôti de longe de porc, 2.16 (98) 2.60 (1.18)
bananes, 60 cents (27 cents)
raisins rouges US., 1.65 (75 cents)
oignons verts US., l'unité 35 cents
piments US., 1.74 (79 cents)

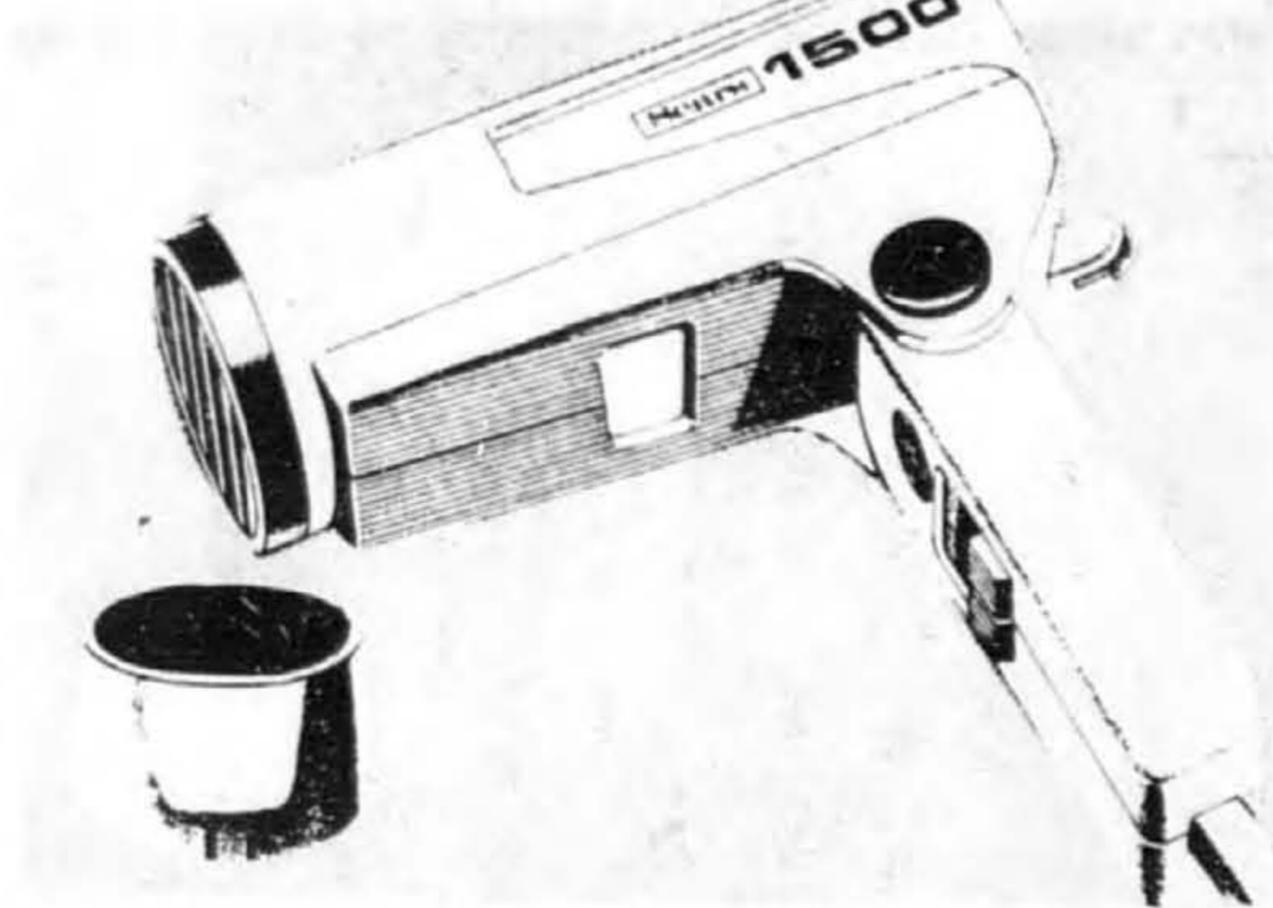
METRO
longe de porc, 2.18 (99 cents) 2.62 (1.19)
côtelettes de porc, 3.95 (1.79)
soc de porc, 2.40 (1.09)
boeuf haché ordinaire, 2.18 (99 cents)
épaule de porc, 2.18 (99 cents)
bacon, 500g 1.75
fromage mozzarella, 6.81 (3.09)
pommes MacIntosh, 4 livres 1.99
oranges Val. Outspan, douz. 99 cents
pommes de terre, 10 livres 99 cents
poivrons verts US., 1.96 (89 cents)
concombres US., l'unité 20 cents
navets Q., 46 cents (21 cents)

MONT-CARMEL
poires Bartlett US., 1.08 (49 cents)
raisin sec US., 2.84 (1.29)
pommes rouges Délicieuses C.B., 86 (39)
raisins noirs Ribier US., 1.52 (69 cents)
zucchini US., 1.30 (59 cents)
pommes de terre IPE., 10 livres 1.39
laitue iceberg US., l'unité 59 cents
aubergines US., 1.08 (49 cents)
concombres US., l'unité 17 cents
noix de Grenoble US., 2.18 (99 cents)

PROVIGO
cuisses de poulet avec dos, 2.38 (1.08)
poitrines avec dos, 3.70 (1.68)
soc de porc, 3.70 (1.68)
bacon, 500g 1.78
saumon rose surg., 3.70 (1.68)
huitres sur écailles, 4.98
raisins verts, 1.28 (58 cents)
pommes Spartan, 3 livres 1.58
poires Anjou US., 1.50 (68 cents)
chou vert Q., l'unité 38 cents
oignons jaunes Q., 5 livres 1.18
avocats, l'unité 44 cents
laitue romaine, l'unité 68 cents

RICHELIEU
rosbif de palette, 2.60 (1.18)
bifteck ou rosbif de côtes, 7.23 (3.28)
boeuf à ragout, 4.81 (2.18)
boeuf haché mi-maigre, 4.36 (1.98)
soc de porc, 3.37 (1.53)
rosbif de côtes croisées, 4.36 (1.98)
bacon, 500g 1.75
saumon rose surg., 3.73 (1.69)
pamplemousses blancs, l'unité 17 cents
raisin noir Ribier, 1.30 (59 cents)
tomates rouges US., 1.30 (59 cents)
oignons verts US., l'unité 35 cents
chou Savoie Q., 77 cents (35 cents)
carottes Q., 5 livres, 1.18

Achats sensés!
Pour confort et beauté, voyez les rabais les bons prix Sears

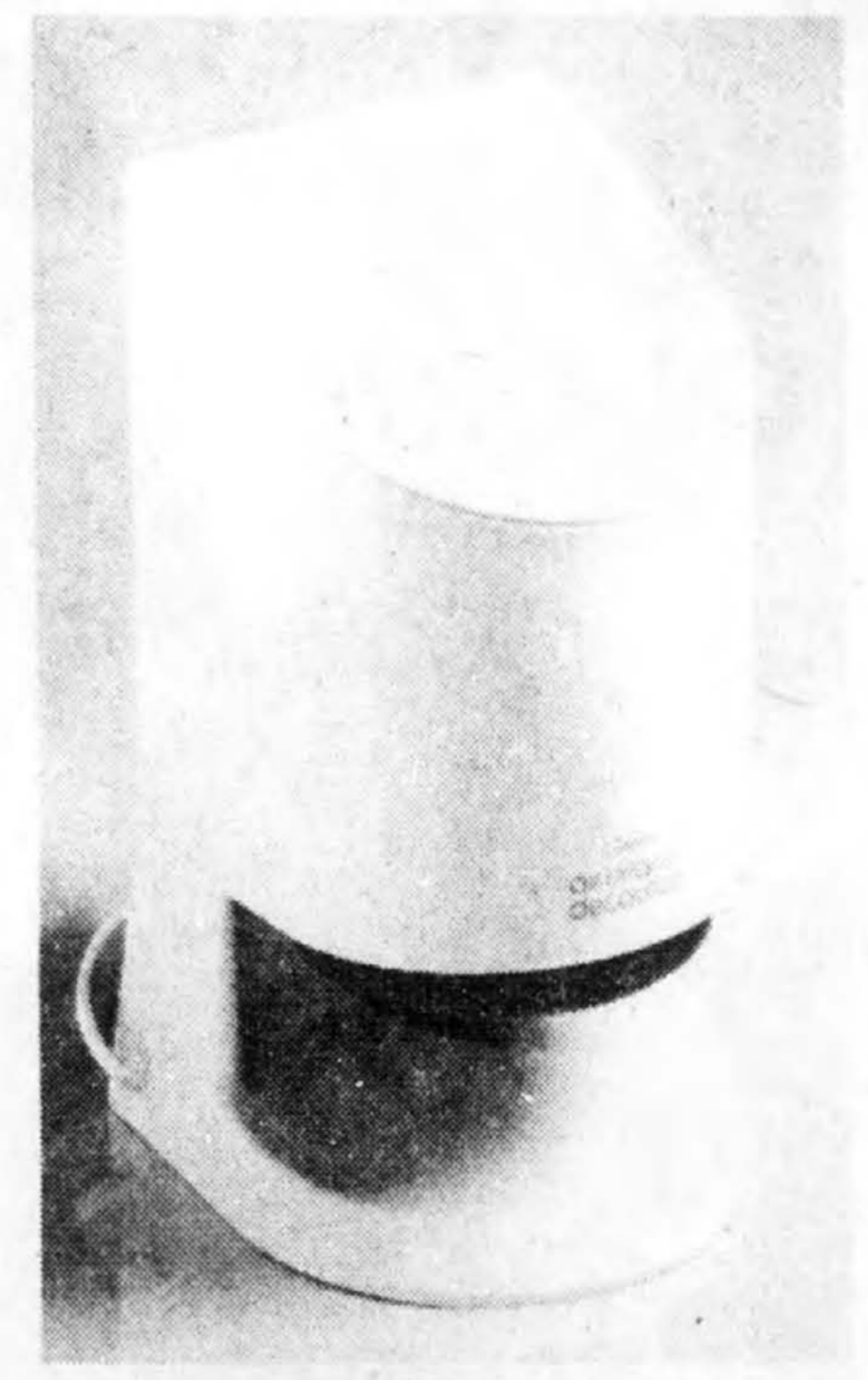


Séchoir professionnel puissance 1 500 watts
14⁹⁹ ch. Ord. 18.93 \$

Séchoir de 1 500 watts avec buse de débit d'air pour sécher plus rapidement. 2 vitesses et choix de 6 réglages de chaleur. Anneau pratique pour le suspendre. 08R 059 326.

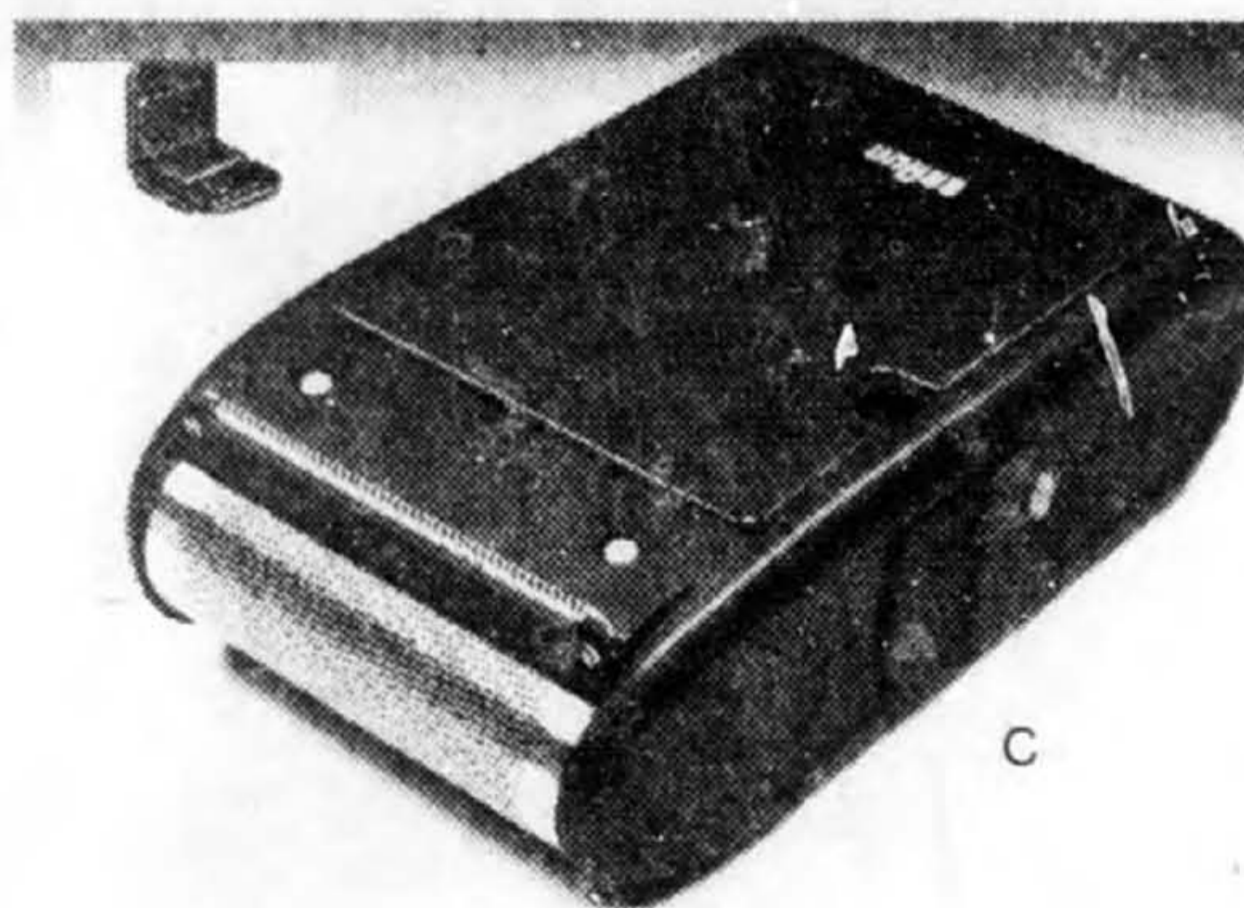
Fer à friser à deux boucleurs pour cheveux longs ou courts!
13⁹⁹ l'ens. Ord. 17.98 \$

Fer à friser 2 boucleurs chromés et 1 brosse pour boucles de différentes grosseurs. Boucleurs 3/4" et 1/2", et brosse 3/4". Réglage pour chaleur élevée ou basse. Cordon pivotant. 110/120 volts. No 59107.



Purificateur d'air Sears efficace et économique
16⁹⁷ ch. Ord. 19.98 \$

Le purificateur/désodorisant peut se placer sur un comptoir ou sur la table. Interrupteur marche/arrêt. Fonctionne sur 120 volts. Garanti un an. No 57150. Filtre de rechange. Parfumé au citron. No 57151. (non illustré).....3.98 \$ ch.



Rasoir Braun rechargeable avec système "Micron"
69⁹⁹ ch. Ord. 79.98 \$

Rasoir pouvant être utilisé avec ou sans cordon. Système Micron procure un rasage de très près. Cordon et chargeur se rangent dans l'étui de voyage noir. Fonctionne sur CA 120 volts. 08R 096 074.

Crayon Khol pour les yeux. No 1369. **1⁹⁹** ch. Ord. 3.25 \$

Vernis à ongles. No 1818. **1⁷⁹** ch. Ord. 3.50 \$

Produits de beauté **annabelle**
Magasinage en personne seulement pour cosmétiques
Articles non illustrés.

Ombres à paupières. No 1400. **2⁹⁹** ch. Ord. 3.95 \$

Fard à joues. No 1500. **2⁹⁹** ch. Ord. 3.95 \$

Jours d'épargne du Canada

Les mentions "Ord." ou "Étai" de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Ville St-Laurent, Place Vertu; Brossard, Mail Champlain; Anjou, Galeries d'Anjou; Laval, Carrefour Laval; St-Jérôme, Carrefour du Nord; St-Jean, Carrefour Richelieu. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée. Utilisez notre service de commandes téléphoniques 24 heures. Montréal: 333-5811 St-Jérôme: 432-1130 St-Jean: 349-2611.

Sears
vous en avez pour votre argent...et plus

On trouvera la liste des spéciaux des grands magasins d'alimentation aux pages suivantes:

IGA.....13, 14, 15 et 16;
METRO.....C4 et C5;
PROVIGO.....B4 et B5.

LANCÔME

Une offre ultra spéciale de Lancôme pour plus de splendeur à votre beauté

"Le Grand Sac"...une offre spéciale de Lancôme et de Sears

Avec tout achat d'une valeur de 12 \$ ou plus de produits Lancôme chez Sears, vous pouvez aussi vous procurer "Le Grand Sac", un élégant sac de cosmétiques contenant: un rouge à lèvres crème, un lait démaquillant Galatée 60 ml, 1 mascara noir "Immencils" 7 ml, 1 O de Lancôme 28 ml, 1 crème hydratante Hydrix 20 ml.....16,50 \$ ch.

Progrès Intensifs Rides... pour des résultats concrets

À notre comptoir Lancôme, renseignez-vous sur Progrès Intensifs Rides...une arme efficace contre les rides! Formule exclusive de Lancôme qui peut diminuer la longueur et la profondeur des rides, et stimuler la régénération des cellules. Protège aussi la peau du soleil qui favorise la formation des rides. 40 ml.....34,50 \$ ch.



Jours d'épargne du Canada

Les mentions "Ord." ou "Étail" de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Ville St-Laurent, Place Vertu; Brossard, Mail Champlain; Anjou, Galeries d'Anjou; Laval, Carrefour Laval; St-Jérôme, Carrefour du Nord; St-Jean, Carrefour Richelieu. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée.

Magasinage en personne seulement

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

SURPLUS D'INVENTAIRE

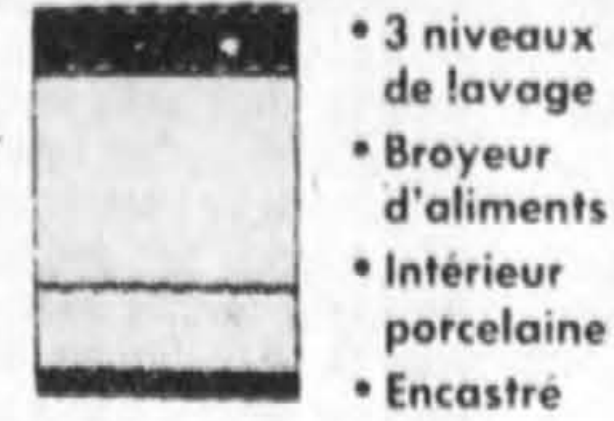
\$150,000 DE STOCK À LIQUIDER À DES PRIX ENCORE JAMAIS VUS!

3 ÉTAGES DE MEUBLES VARIÉTÉ DE STYLES DES PLUS COMPLETS

MISE DE CÔTÉ ACCEPTÉE

LIVRAISON INCLUSE

EXEMPLE LAVE-VAISSELLE



- 3 niveaux de lavage
- Broyeur d'aliments
- Intérieur porcelaine
- Encastré

3 CYCLES EXTRA SPECIAL \$399⁹⁵

QUANTITÉ LIMITÉE

EXEMPLE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE

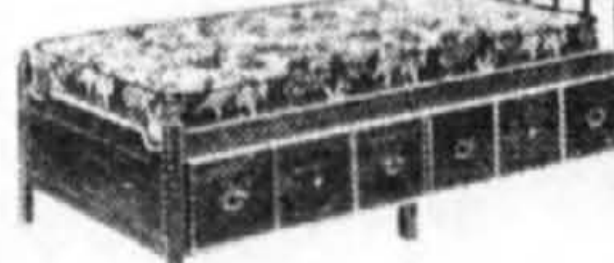


des marques telles que: • Moffat • Admiral • Générale Electrique

24 po À PARTIR DE \$369⁹⁵

30 po À PARTIR DE \$489⁹⁵

QUANTITÉ LIMITÉE



EXEMPLE LIT MATELOT

Fabrication bois dur fini érable, 3 tiroirs. Matelas orthopédique inclus. \$299⁹⁵

PRIX EXTRA SPECIAL

EXTRA SPÉCIAL MOBILIER DE CHAMBRE LUXUEUX



• Bureau triple • Miroir • Commode de 4 tiroirs • Tête de lit 39", 54", 60" • Fini pin.

INCROYABLE! \$249⁹⁵

EXEMPLE CONGÉLATEUR



5 pi. cu. \$279⁹⁵

7 pi. cu. \$299⁹⁵

12 pi. cu. \$389⁹⁵

EXEMPLE MOBILIER DE SALON



Grand choix de styles et de grandeurs \$199⁹⁵

EXTRA SPECIAL

EXEMPLE LESSIVEUSES

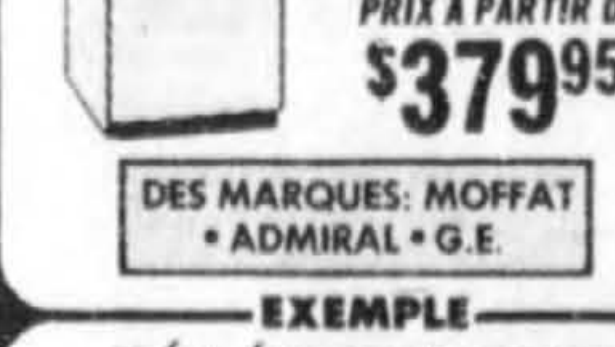


Très bon choix • Moffat • Admiral • Générale Electrique

EXTRA SPÉCIAL Beaulieu & Gladu

MINI LAVEUSE AUTOMATIQUE À PARTIR DE \$449⁹⁵

EXEMPLE RÉFRIGÉRATEURS



de grandeurs telles que: 11 pi. cu. 13 pi. cu. 15 pi. cu. 17 pi. cu.

PRIX À PARTIR DE \$379⁹⁵

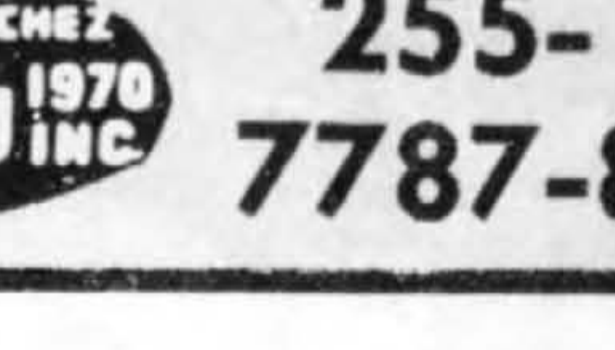
DES MARQUES: MOFFAT • ADMIRAL • G.E.

EXEMPLE TÉLÉCOULEUR



Plusieurs marques en stock À PARTIR DE \$369⁹⁵

EXEMPLE MOBILIERS DE CUISINE



Grand choix de styles et grandeurs en stock EXTRA SPÉCIAL \$139⁹⁵

ENSEMBLES 3 PIÈCES À PARTIR DE 699⁹⁵

ESCOMPTE ADDITIONNEL SUR MISE DE CÔTÉ IMMÉDIATEMENT POUR ENSEMBLE 3 PIÈCES

4589 est, rue STE-CATHERINE

NOS CLIENTS SONT LES VOISINS **Beaulieu & Gladu** 1970 INC

255-7787-8

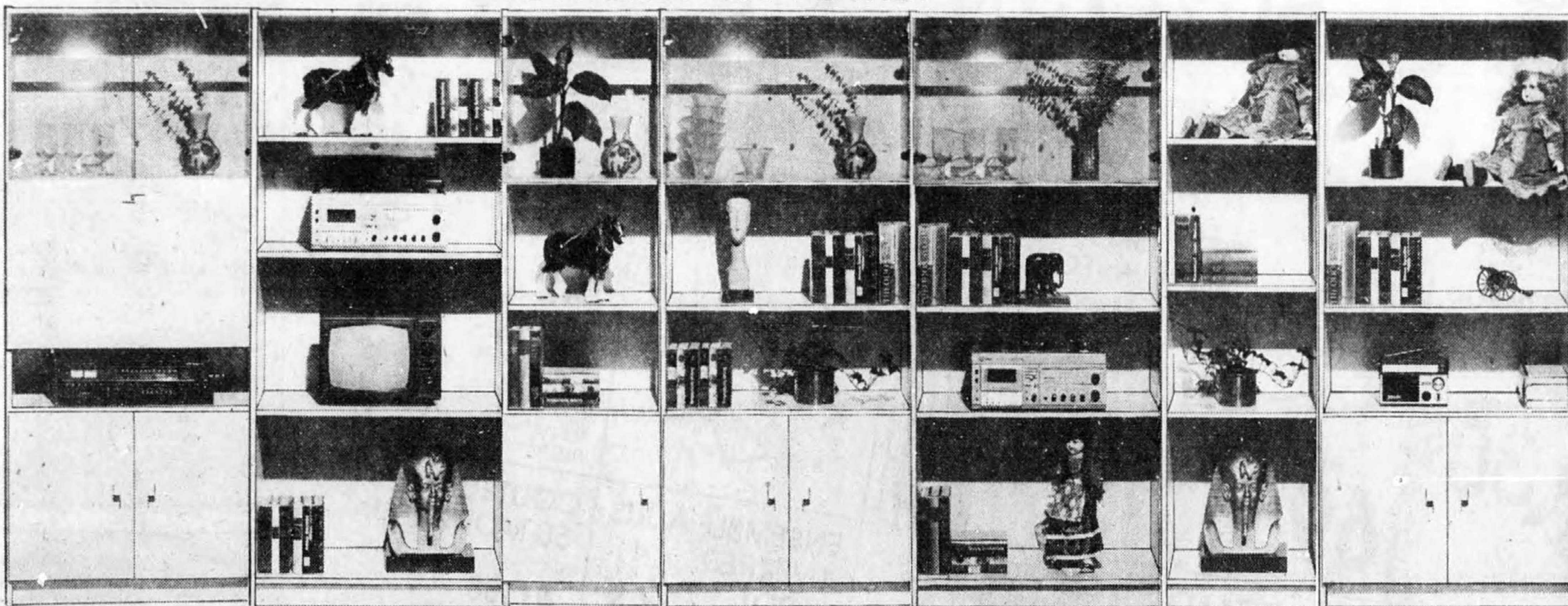
Meilleurs prix garantis sur nos «étagères murales»

UN MILLION DE COMBINAISONS POSSIBLES

CHOISISSEZ «LA VÔTRE»

DISPONIBLES:

TECK — CHÈNE
— NOIR —
AMANDE —
GRIS OU LA
COMBINAISON
DES COULEURS



\$384

32 x 15 x 72"
81 x 38 x 183 cm
Bibliothèque — porte bar
porte bois — porte vitrée
lumière

\$159

32 x 15 x 72"
81 x 38 x 183 cm
Bibliothèque

\$220

20 x 15 x 72"
51 x 38 x 183 cm
Bibliothèque
porte bois — porte vitrée
lumière

\$316

32 x 15 x 72"
81 x 38 x 183 cm
Bibliothèque
porte bois — porte vitrée
lumière

\$248

32 x 15 x 72"
81 x 38 x 183 cm
Bibliothèque
porte vitrée — lumière

\$129

20 x 15 x 72"
51 x 38 x 183 cm
Bibliothèque

\$227

32 x 15 x 72"
81 x 38 x 183 cm
Bibliothèque
porte bois

\$344

32 x 9 x 72"
81 x 23 x 183 cm

\$119

32 x 9 x 72"
81 x 23 x 183 cm

\$190

20 x 9 x 72"
51 x 23 x 183 cm

\$276

32 x 9 x 72"
81 x 23 x 183 cm

\$208

32 x 9 x 72"
81 x 23 x 183 cm

\$99

20 x 9 x 72"
51 x 23 x 183 cm

\$187

32 x 9 x 72"
81 x 23 x 183 cm

12 MOIS SANS INTÉRÊT

Cette offre est valable sur toute la marchandise et même sur la marchandise à prix réduits. Un dépôt de 25% est requis et le reste du montant pourra être payé sur 12 mois sans intérêt. Sujet à approbation, achat minimum de 298⁰⁰⁰

LIVRAISON ET ENSEMBLAGE EN SUS

Mirage

VILLE SAINT-LAURENT (précédemment dans le centre Place Vertu) MAINTENANT face au centre Place Vertu salle d'exposition et entrepôt 3440, chemin Côte Vertu 336-0593

Les Galeries Taschereau 733, boul. Taschereau Greenfield Park 465-9942

Centre Rockland 2305, chemin Rockland Ville Mont-Royal Plancher principal, section mauve 739-1204

8948, boul. Langelier St-Léonard, Québec 326-8320

LE SALON DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

C'est devenu moins un lieu de rencontre qu'un endroit où chacun se renseigne

Le trentième Salon international de l'Agriculture et de l'Alimentation est en marche. Le Stade autant que le vélodrome sont ouverts à ceux qui aiment les vaches, les moutons, les cochons, en jolies bêtes bien brossées autant qu'en steaks, gigots ou jambons dans leur assiette. C'est de moins en moins le lieu de rencontres entre ruraux et citadins et, de plus en plus, l'occasion de se renseigner sur les disponibilités du marché et sur la façon d'organiser, nutritivement, son budget alimentaire.

FRANÇOISE KAYLER

Et c'est toujours, pour beaucoup, l'occasion de tenter de faire un repas avec tout ce qui peut être grignoté ou d'enfourner dans de grands sacs tout ce qui peut se ramasser, comestible ou non. Cette année, on remarque une certaine tendance chez les exposants à fixer un prix pour les dégustations. Ce qui tend à réduire un peu cette impression de foire. Tout en restant fidèle à ses objectifs, le Salon de l'Agriculture a changé de visage dans sa section alimentaire. La qualité des stands s'est améliorée. Plus soignés, plus attrayants, faisant souvent preuve de recherche

dans le concept, ils apportent une note plus professionnelle à cette exposition. Un service d'ordre simple à imposer, un sens giratoire qui canalise les visiteurs dans le même sens et qui réduit grandement l'enervement.

Les pêcheries

Le stand du MAPAQ consacré aux pêcheries est un bel exemple de recherche dans la conception. Pour présenter la variété des poissons et fruits de mer des eaux québécoises, on a reconstitué une scène marine avec bateau de pêche dans le fond, flots bleus en avant, mouettes au-dessus, effets sonores évocateurs et même, à certaines heures, effets de brume. Un grand comptoir plein de glace présente les poissons frais en les identifiant. Un grand congélateur ouvert en présente d'autres. Pour que tout soit parfait, le concepteur aurait dû respecter les nouvelles normes du ministère concernant la qualité du poisson et le protéger de la manipulation des visiteurs. Des aquariums, un peu plus loin, ont autant de succès en présentant des espèces vivantes. Mais malheureusement, elles ne sont pas identifiées.

Pêches et Océans a également monté un stand, moins spectaculaire mais sérieusement docu-

menté pour mettre en valeur le Pacifique autant que l'Atlantique et renseigner les consommateurs sur toutes les espèces disponibles. Le thème cette année permet de développer des façons économiques et nouvelles de présenter le poisson.

Pommes de terre

Un tout petit stand consacré aux pommes de terre du Québec a le mérite de présenter ce tubercule, à la fois si bien et si mal connu, en identifiant chacune des variétés. On a malheureusement omis d'indiquer à quelles destinations culinaires chacune des variétés se prêtent et le feuillet de recettes que l'on distribue n'est pas plus explicite.

Comme tous les ans, un grand nombre de stands accompagnent leur présentation de produits de feuillets de recettes. Fedco a mis au point cette année le « pizzoeufs », version exotique de l'omelette. L'Association des grossistes en fruits et légumes offre un éventail coloré de produits d'ici ou d'ailleurs et donne des idées qui seront appréciées cet hiver pour utiliser les agrumes. Le Bureau Laitier du Canada explique comment utiliser le cheddar en cuisine. O'Keefe a retenu les services du professeur Bernard pour vanter les mérites

de la cuisine à la bière, recettes à l'appui. Crino distribue des feuillets pour utiliser autant pour le budget que pour la santé, le lait écrémé en poudre, ou le lait évaporé, etc...

Plusieurs stands ne sont là qu'à titre d'information. L'immense potager que l'on a fait pousser hors saison pour pouvoir présenter en novembre un jardin d'été permet d'identifier sur pied des légumes que l'on ne voit que coupés, frais ou en conserve. Ce stand permet aussi de se renseigner sur la culture hydroponique. Les vitrines qui présentent les produits primés aux concours de l'érable et du miel permettent de se rendre compte, d'un seul coup d'oeil, que les bons produits ne sont pas toujours ceux que l'on croit. Et, dans le domaine du sucre, un petit stand explique clairement le procédé de fabrication du sucre de betterave. Ceux qui se demandent ce que veut dire l'étiquette « Marie perle » trouveront là la réponse.

Démonstrations culinaires

Le Salon de l'Agriculture et de l'Alimentation, c'est aussi une série de démonstrations culinaires. Elles se succèdent dans la grande salle réservée à cet usage, tous les jours, de 10h30 à 21h. L'Institut de Tourisme et



d'Hôtellerie et l'école polyvalente Calixa-Lavallée assurent la présentation avec l'exécution de recettes qui sont suivies de dégustation.

finale de ce concours placé sous la présidence de Mme Jehane Benoit aura lieu samedi à 14h30.

Le vin occupe une place assez importante cette année au Salon de l'Agriculture et de l'Alimentation. L'Autriche fait déguster quelques uns de ses produits disponibles dans les succursales et dans les Maisons des Vins et les « vins du Québec » sont regroupés dans un îlot protégé.

CENTRE de LIQUIDATION DE L'EST

• QUINCAILLERIE • MATERIAUX
• SPORTS • CADEAUX • JOUETS

OUVERTURE
JEUDI 3 NOVEMBRE 1983

3023 SHERBROOKE EST
Centre d'achats Maisonneuve

<p>BÂTONS de HOCKEY</p> <p>ADULTES 5.99 et plus JUNIOR 3.59</p>	<p>RABAIS DE 50% A 75%</p> <p>du prix marqué sur tous les VÊTEMENTS DE SKI alpin et de fond et SOUS-VÊTEMENTS de sports d'hiver</p>	<p>4\$</p> <p>ÉCHELLE de SAUVETAGE St-Pierre. Tout acier. 15 pieds</p>	<p>Cabinet à pharmacie Fleurco avec porte en noyer. 29.95 Planche et couteau à fromage. 9.95 Balançoire de jardin Henryka 945 EM. 99.95 Ensemble de 4 tasses et supports. 6.50 Moule à gâteaux Pyrex. 13.95</p>
<p>BOTTES de SKI ALPIN Trappeur et San Giorgio À PARTIR DE 30\$</p>	<p>SKIS ALPINS Fischer Head Elan À PARTIR DE 69.95</p>	<p>SKIS de FOND CLÉMENT 15\$ et plus TITAN ARTIS 29\$ et plus</p>	<p>CHAISE LONGUE RELAXE 49.95</p> <p>Boîte à fleurs de 4 pieds. 5\$ Chaise longue sur roues Barrie. 49.95 Jeu de 3 bols à mélanger en mélamine. 6\$ Ensemble Château de bois moulin à poivre et salière. 6.95</p>
<p>ASPIRATEUR HOOVER À 2 MOTEURS avec tête motorisée et accessoires. S3191001 198\$</p>	<p>SERVICE CORELLE de 20 PIÈCES Bleu bruyère. 35.95</p>	<p>ENSEMBLE À JUS 4 VERRES et POT 6\$</p>	<p>COUTELLERIE INOX 50 MORCEAUX avec cabaret. 19.88</p>

Prix en vigueur jusqu'à épuisement des stocks

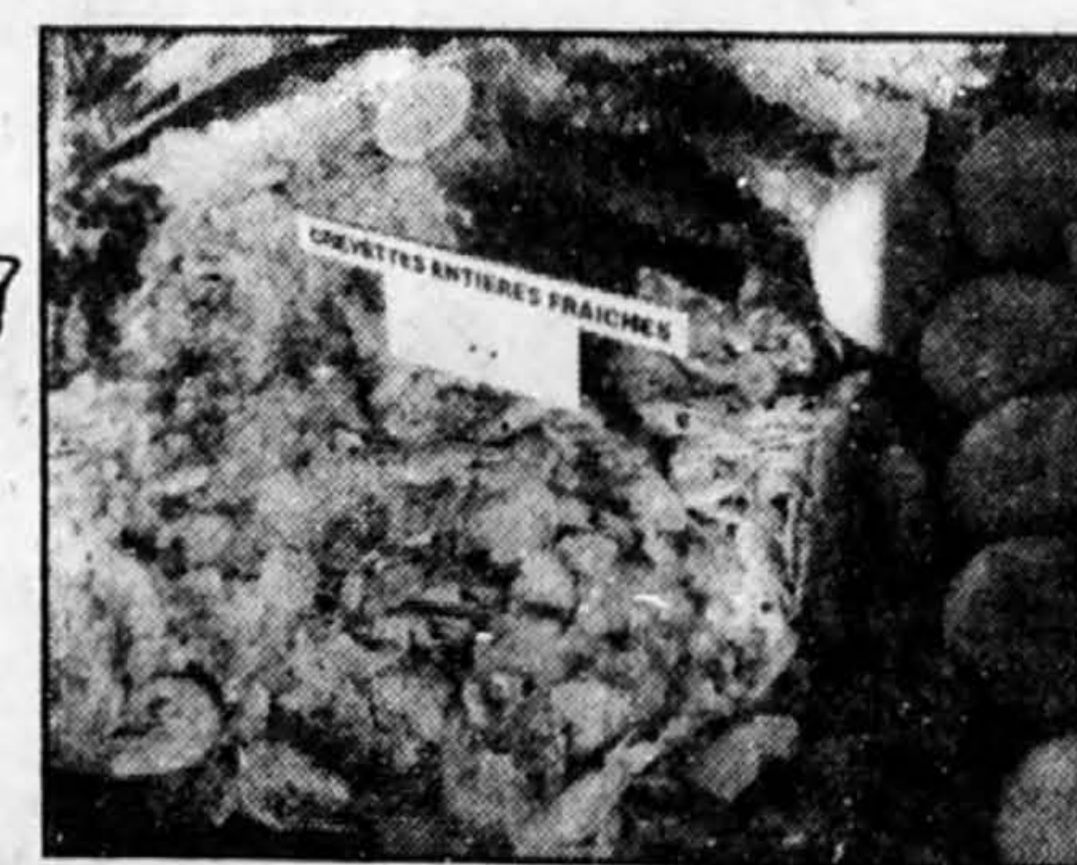
HEURES D'OUVERTURE
Jeudi, vendredi 9h à 21h
Samedi 9h à 17h
FERMÉ LES LUNDIS, MARDIS ET MERCREDIS

MasterCard
VISA

PRIX PAYEZ ET EMPORTEZ AUCUNE LIVRAISON TOUTE VENTE FINALE
Les descriptions priment sur les illustrations en tout temps. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.



Ce n'est pas une mince affaire que de sortir de sa coquille. Mais naître en public dans un couvoir géant est un exploit que plusieurs douzaines de poussins effectuent chaque jour pour la plus grande joie des visiteurs du Salon International de l'Agriculture et de l'Alimentation. Ce couvoir est une des attractions de la mini-ferme du salon.



Pour **ACHETER** ou **VENDRE** LES ANNONCES CLASSÉES 285-7111

Le porc, le meilleur achat du panier à provisions

■ Selon le porte-parole de l'industrie alimentaire, les consommateurs canadiens sont les premiers à bénéficier d'une surproduction alors que le porc par exemple vient en tête de liste des meilleurs achats dans le relevé mensuel des prix des aliments réalisés par La Presse Canadienne.

Jim Rawlings, porte-parole de l'Association des producteurs de porc de l'Ontario, a affirmé lors d'une interview, hier, que les prix que les producteurs de porc touchent pour leur production sont actuellement de 12 à 15 p. cent inférieurs à ceux de l'année dernière à cette même date.

M. Rawlings attribue l'actuelle surproduction de porc « à l'hiver extrêmement doux » de l'année dernière, tant au Canada qu'aux USA, ce qui s'est traduit par un taux de natalité plus élevé de porcelets.

« Ce qui fait que l'Amérique du Nord dispose actuellement de beaucoup de porc. »

Toutefois, les consommateurs qui s'étaient fait dire récemment que les prix des volailles seraient avantageux au cours des prochains mois, devront encore patienter, si l'on en croit le relevé mensuel de la PC.

Roméo LeBlanc, directeur général de l'Agence canadienne de mise en marché de poulet, avait laissé entendre au début d'octobre que les pressions exercées par le porc feraient baisser les prix du poulet, mais dans cinq des 12 villes qui font l'objet de ce relevé, le prix du poulet étaient à la hausse. A Montréal, par exemple, les consommateurs devaient déboursier \$1.85 la livre pour un poulet de catégorie A de trois à quatre livres.

Légère baisse

Dans l'ensemble, les prix des aliments étaient en régression par rapport à septembre dans

huit des 12 villes recensées, alors que les consommateurs payaient moins cher pour les saucisses et le café.

Ce relevé est effectué le dernier lundi de chaque mois, dans le même supermarché, dans chacune des 12 villes canadiennes.

Le panier à provisions est constitué des prix pour les aliments suivants: une livre de rôti de bœuf d'aloiseau, une livre de saucisses (pas exclusivement au bœuf), une livre de côtelettes de porc, une livre de poulet de catégorie A, une livre de bœuf haché, une livre de filet de morue, une livre de margarine en tube, une livre de tomates, une livre de café moulu et une livre de pommes, ainsi qu'une douzaine d'œufs gros, un litre de lait à deux p. cent, un pain tranché de 24 onces, un sac de pois congelés de 12 onces, un sac de pommes de terre de 10 lb, deux kilogrammes de sucre blanc et une boîte de pois tranchés de 19 onces.

Ce relevé n'a pas pour but d'offrir une comparaison de prix d'une ville à l'autre parce que l'échantillonnage n'est pas assez important pour cela. Il ne sert qu'à indiquer les tendances dans des magasins spécifiques, dans certaines villes, pour un nombre restreint de victuailles que la majorité des familles canadiennes se procurent.

Québec

Le rôti de bœuf d'aloiseau chute de \$2.34 la lb à \$1.85, le prix des saucisses fléchit de 21 cents à 89 cents la lb, celui des côtelettes de porc regresse de \$1.30 à \$1.79, celui du bœuf haché tombe de 20 cents à \$2.08, la margarine fléchit de quatre cents à \$1.16 la lb, la prix du pain tranché tombe de quatre cents à 95 cents, les tomates se vendent 19 cents de moins, soit 99 cents la lb, et les pêches tranchées coûtent huit cents de moins que le mois précédent, soit



Les consommateurs canadiens sont les premiers à bénéficier d'une surproduction agricole.

\$1.31. Par contre, les pois congelés coûtent 10 cents de plus que le mois précédent, soit \$1.10 le sac de 12 onces, les pommes font un

bond de 16 cents à 84 cents la lb, et le café moulu grimpe de 12 cents à \$4.11 la lb. Le panier à provisions dans le supermarché

d'alimentation de Québec valait donc \$28.43 le 31 octobre, soit \$4.02 de moins que le dernier lundi de septembre alors qu'il coûtait \$32.45. Le même panier à provisions en octobre 1982 coûtait \$28.72.

Montréal

Les côtelettes de porc fléchissent de 40 cents à \$2.69 la lb, le rôti de bœuf regresse de 10 cents à \$4.29, le bœuf haché est réduit de 20 cents à \$2.08 et les pommes de terre tombent de 11 cents à \$1.98 pour un sac de 10 lb. Par contre, le prix du poulet augmente de six cents à \$1.85 la lb, le filet de morue est en hausse de 16 cents à \$2.95, le pain tranché grimpe de quatre cents à 91 cents et les tomates avancent de 10 cents à 89 cents la lb. Le coût du panier à provisions dans le supermarché de Montréal s'élevait donc au 31 octobre à \$30.22, soit seulement 45 cents de moins que le mois précédent alors qu'il était de \$30.67. Le même panier à provisions coûtait \$29.99 à cette même date l'année dernière.

Ottawa

Le poulet bondit de 30 cents à \$1.29, le rôti de bœuf grimpe de 20 cents à \$2.98, la douzaine

d'œufs progresse de trois cents à \$1.30, la margarine avance de 20 cents à \$1.19, les tomates, de 10 cents à 89 cents et les pommes, d'un cent à 49 cents. Le côtelettes de porc fléchissent de 30 cents à \$2.89, le pain, de quatre cents à 79 cents, le café, de 20 cents à \$3.79 et le sucre, de 90 cents à seulement 99 cents. Le coût du panier à provisions dans le supermarché d'alimentation de Toronto s'établissait au 31 octobre à \$27.23, soit neuf cents de moins qu'à la fin de septembre alors qu'il était de \$27.32. Ce même panier à provisions coûtait \$27.67 il y a exactement un an.

Toronto

Le rôti de bœuf d'aloiseau bondit de \$1 à \$2.99, le filet de morue saute de 30 cents à \$2.99, le pain tranché augmente de trois cents à \$1.03 et les pommes grimpe de 10 cents à 59 cents. Par contre, les côtelettes de porc reculent de 10 cents à \$2.79 et le café regresse de 40 cents à \$3.49. Le coût du panier à provisions du mois d'octobre s'établit donc à \$31.58 à Toronto, soit 95 cents de plus qu'à la fin de septembre alors qu'il était de \$30.63. Le même panier coûtait \$30.91 à la fin d'octobre 1982.

Presse canadienne

LES DEUX JAMBES AMPUTÉES SUR PLACE

Adolescent sauvé grâce à un canif

■ OTTAWA (Reuter) — Un adolescent dont les jambes avaient été happées par un broyeur d'ordures a survécu grâce à une équipe de médecins qui l'ont amputé sur place et lui ont ouvert le thorax avec un canif pour masser son cœur.

Steven Bednas, 19 ans, a eu les jambes prises dans un broyeur d'ordures alors qu'il remplissait de boîtes de carton, dans un centre commercial.

Un collègue qui n'avait jamais actionné la machine a réussi à l'arrêter en pressant au hasard

sur tous les boutons. Une équipe de médecins comprenant deux chirurgiens de l'armée l'ont ensuite amputé des deux jambes mais, à la suite du choc opératoire, son cœur s'est arrêté.

Le bistouri ayant servi à l'amputation s'était émoussé et les

médecins ne pouvaient plus s'en servir pour effectuer le massage cardiaque qui s'imposait d'urgence. C'est grâce à un canif tenu par un inconnu que Steven est vivant à présent, mais il se trouve encore à l'hôpital dans un état critique.

La cuisine philippine, relativement simple à apprêter

■ VANCOUVER (PC) - La cuisine philippine, heureux mélange des influences espagnoles, japonaises, chinoises, malaysiennes et est-indiennes, est plus simple à apprêter que beaucoup de cuisines d'autres pays du Pacifique et du Sud-est asiatique. L'alimentation n'est toutefois pas la même dans le nord que dans le sud pays.

Dans la partie nord des Philippines, constituées de plus de 7,000 îles, les aliments sont doux tandis que dans le sud, en particulier dans la province de Bicol, patrie de Evelyn Hombrebueno Savella, la cuisine est fortement épicée.

Le piment rouge, dit chili, met du feu dans les aliments. Selon Evelyn, le livre des records Guinness reconnaît que le piment chili est le plus piquant au monde. Une histoire, dit-elle, veut que les Philippines l'aient à un point tel que lorsque survient un typhon, ils protègent leurs cultures de piments avant de protéger leurs maisons.

Evelyn s'est établie à Coquitlam, C.-B., il y a 12 ans après avoir chanté et dansé pendant trois ans avec la troupe de danse Bayanihan. On lui demande encore de manifester ses talents, non seulement dans le domaine musical mais aussi dans le domaine de la cuisine philippine,

qu'elle a modifiée pour l'adapter aux goûts des Canadiens.

Parmi les aliments essentiels à la cuisine philippine, Evelyn mentionne la noix de coco, les bananes, les papayes et le poisson frais.

Les viandes, y compris le cochon de lait, sont à leur meilleur lorsque cuites au barbecue. Les Philippines fabriquent leur propre charbon avec l'écaïlle de la noix de coco. Comme les Occidentaux, la cuisine au barbecue se pratique surtout en fin de semaine.

La cuisine a une grande importance aux Philippines où les gens mangent au moins cinq repas par jour. Au déjeuner, on consomme du porridge au chocolat, du poisson, du riz frit, des fruits et des brioches.

Au milieu de l'avant-midi, les Philippines font une collation appelée merienda qui consiste en bananes bouillies ou frites, en sandwichs et en gâteaux de riz. Au dîner, on sert un repas chaud de riz, de poisson ou de viande avec beaucoup de légumes. Au milieu de l'après-midi, il y a une deuxième merienda, avec thé, café ou boissons douces.

Le souper consiste de porc rôti avec épices, de crevettes ou de poulet ou d'un mélange de ces trois ingrédients avec du vinaigre.

Le thé, pour aider à prévenir le cancer

■ BANFF, Alberta (PC) - Les chercheurs découvrent de plus en plus d'indices démontrant que certaines vitamines ainsi que des composés contenus dans le thé peuvent aider à prévenir le cancer.

Au cours d'une récente conférence internationale tenue à Banff, des chercheurs ont déclaré que la vitamine C et la vitamine E de même que des composés polyphénoliques que l'on trouve dans le thé semblent procurer une protection au moins partielle contre un groupe de substances cancérigènes appelées nitrosamines.

Le Dr Peter Magee, l'un des quelque 220 scientifiques participant à la conférence, a souligné que l'on ne peut se soustraire aux potentiellement dangereuses nitrosamines, qui sont fabriquées par l'homme ou que l'on trouve dans plusieurs aliments. Ces composés pénètrent, déjà constitués, dans l'organisme ou ils sont manufacturés par l'organisme à partir de substances alimentaires.

C'est en prévenant leur création dans l'organisme que le thé et certaines vitamines semblent apporter une certaine aide, déclare le Dr Magee. On croit, dit-il, que la vitamine C peut empêcher la formation de certaines nitrosamines. On a déjà laissé entendre qu'en prenant quatre grammes de vitamine C par jour on pourrait peut-être éviter le cancer.

Le témoignage le plus prometteur vient d'une équipe de chercheurs chinois qui s'est penchée sur la relation entre l'alimentation et certaines formes de can-

cer. Ils ont constaté, dans des régions à forte incidence de cancer, que l'alimentation typique ainsi que l'organisme des personnes examinées contenaient de fortes quantités de nitrosamines.

Les chercheurs chinois ont diminué la quantité de nitrosamines formées dans l'organisme en administrant à ces personnes des suppléments de vitamine C.

De son côté, le Dr Helmut Bartsch, de l'Agence internationale de recherche sur le cancer, de Lyon, en France, a déclaré que la vitamine E ainsi que les composés polyphénoliques du thé fournissent une perspective encourageante. Les recherches ne sont pas terminées, dit-il, mais on a déjà constaté qu'ils réduisent le danger de cancer.

Le Dr Rolf Treusman de l'Institut allemand du cancer, de Heidelberg, a signalé que ces divers agents n'éliminent pas cependant les nitrosamines déjà formées qui pénètrent dans l'organisme.

Les chimistes définissent les nitrosamines comme des molécules organiques dans lesquelles un atome d'azote et d'oxygène est relié soit à un atome de carbone, soit à un atome d'azote. Plus d'une centaine de composés semblables, que l'on trouve dans la nature, peuvent causer le cancer. Ces composés sont toutefois rapidement détruits par la lumière naturelle lorsqu'ils circulent à l'air libre.

On trouve des nitrosamines, déjà constituées dans la fumée et le jus de tabac, la bière, les viandes traitées au nitrite telles que le bacon, ainsi que dans les légumes qui accumulent le nitrate tels que épinards, bettes et radis.

COCKRISE

BOTTES DE TRAVAIL CERTIFIÉES A.C.N.O.R.

La vente se termine le 8 novembre

Carrefour Laval 688-0518	Place Rosemere 621-7850
Place Vertu 331-9849	Les Prom. St-Bruno 653-1874
Les Galeries d'Anjou 352-2055	Carrefour Richelieu 349-1373
Centre Laval 688-8055	Carrefour du Nord 436-2216

Le grand magasin de chaussures canadien

UNE HISTOIRE D'EXORCISME À FAIRE DRESSER LES CHEVEUX SUR LA TÊTE

Une maison hantée en plein centre-ville de Fredericton

FREDERICTON — Une histoire d'exorcisme à faire dresser les cheveux sur la tête secoue actuellement Fredericton, la capitale autrement calme du Nouveau-Brunswick. Elle relate les extraordinaires apparitions dont a été témoin une femme de l'endroit. Les fantômes qui l'ont importunée se sont faits si violents qu'ils l'ont littéralement expulsée de son domicile.

CHRIS MORRIS

de la Presse canadienne

Cette femme est aujourd'hui décédée. Il semble d'ailleurs que sa mort ait seule mis fin à ses tourments. Sa famille se souvient toutefois parfaitement de l'enfer qu'elle a vécu et un de ses fils a accepté de révéler l'histoire à la Presse canadienne.

Selon lui, sa mère a été hantée longtemps par un phénomène qui, selon lui et l'Église anglicane du Canada, tient du satanisme.

L'aventure, qui avait débuté il y a 40 ans, a pris fin il y a quatre ans lorsque la femme est décédée du cancer.

Elle était veuve et mère de trois enfants. Membre d'une famille bien connue de Fredericton, elle était croyante et fréquentait régulièrement l'église. Sa famille a réclamé que son anonymat soit respecté, du fait que l'environnement dont elle souffrait n'avait jamais été rendu public.

Cette veuve et ses enfants ont vécu dans une vieille maison du centre-ville de Fredericton. Son fils rappelle que l'esprit, lors de ses premières manifestations, fut accueilli avec un certain humour moqueur.

Véritable poltergeist

Il s'agissait d'un véritable poltergeist — un esprit moqueur — un fantôme qui montait et descendait souvent les escaliers vermoulus, faisant craquer les marches, qui fendait du bois, qui tournait les poignées de porte et qui semait la panique chez les chats qu'on laissait seuls dans le sous-sol.

L'esprit a toutefois changé avec le temps et est devenu de plus en plus méchant, faisant étalage de ses pouvoirs de façon souvent violente et toujours dans une atmosphère de terreur. Malgré que tous les membres de la famille aient entendu les bruits étranges qui emplissaient l'atmosphère de cette maison et aient assisté à de brusques décharges électriques venant de nulle part, la fureur de l'esprit s'adressait exclusivement à une personne : la veuve.

« La plupart du temps, l'esprit faisait un bruit ressemblant à un coup de fouet. Cela frappait très, très fort », affirme notre interlocuteur qui vit actuellement près de l'ancienne maison.

« J'ai entendu ce bruit à plusieurs occasions, mais il importunait ma mère beaucoup plus souvent. Elle affirmait également que les bruits s'accompagnaient de décharges électriques. Le bruit se répétait inlassablement. On entendait « snap, snap, snap » et le bruit se rapprochait, défilait dans le corridor, allait dans la cuisine et se rendait dans la chambre de ma mère où elle était physiquement attaquée. Elle affirmait que les coups lui étaient presque toujours assésés sur la tête.

« On voyait également des boules de feu tournant à l'intérieur de sa chambre, près du plafond, le long des murs. Ce phénomène s'est produit à plusieurs reprises et la terrifiait. »

Expériences terrifiantes

Sa vie était devenue intenable. À mesure que le temps passait, elle pouvait de moins en moins vivre dans cette demeure hantée. Lorsque ses enfants se marièrent, elle préférait demeurer auprès de sa sœur qui vivait non loin de là.

« Personnellement, je n'ai jamais vu de fantômes, mais ces phénomènes la terrifiaient et, quoi que ce puisse avoir été, c'était très réel pour elle », affirme la sœur de celle-ci, maintenant âgée de 80 ans.

Notre interlocuteur rappelle qu'un jour, après avoir entendu parler d'exorcismes pratiqués par l'Église anglicane, il suggéra à sa mère de réclamer l'aide de l'Église anglicane du Canada.

L'archevêque Harold Nutter, du diocèse de Fredericton, a permis la tenue d'une séance d'exorcisme. Éventuellement, deux exorcismes furent pratiqués dans la maison.

Selon Mgr Nutter grâce à l'exorcisme, la puissance de Dieu est utilisée par l'Église pour faire fuir le Malin. Cette pratique est utilisée relativement fréquemment en Grande-Bretagne mais est encore très rare au Canada.

Le prélat affirme que certaines églises fondamentalistes ont adopté un ministère de « libération » au cours duquel un exorcisme public

est pratiqué. Selon lui, d'étranges phénomènes se sont produits lors de certains de ces exorcismes : des gens ont été saisis de tremblements soudains, se sont roulés sur le sol. De l'écume sortait de leur bouche et ils parlaient d'une voix qui ne leur appartenait pas.

« Il est évident que l'exorcisme doit être pratiqué pour libérer certaines personnes. Certains phénomènes ne procèdent pas que de l'imagination », affirme Mgr Nutter. « Je ne crois pas que nous pourrions comprendre ces phénomènes dans cette vie. L'expérience du passé nous enseigne toutefois que la possession satanique est une réalité. »

Réapparition du phénomène

Après avoir été exorcisée, la maison de Fredericton demeura calme durant un certain temps puis les troubles recommencèrent à réapparaître. Mgr Nutter se demande si l'Église n'aurait pas dû y pratiquer plusieurs exorcismes supplémentaires.

Le fils de la victime était présent lors d'un des deux exorcismes pratiqués dans cette maison et affirme qu'il ne se produisit rien d'extraordinaire lors de la cérémonie. Récemment, il a d'ailleurs retourné à l'Église anglicane une croix en argent que le ministre avait mis en place à l'époque.

Sa mère vendit sa maison peu de temps après le départ de ses enfants. Il appert toutefois que les phénomènes l'ont accompagnée dans les autres maisons qu'elle habita ultérieurement.

Le fils entendit pour la dernière fois le bruit de fouet le jour où il reçut un appel téléphonique de son épouse qui lui annonçait que sa mère souffrait d'un cancer en phase terminale. Le « snap » qui se produisit alors sur la ligne était si fort qu'il sauta de son siège et en échappa presque le combiné téléphonique.

À ce jour, notre interlocuteur ne peut se prononcer sur la nature exacte des phénomènes qui harassaient sa mère.

« Selon que vous croyez ou non aux Saintes Écritures, vous pouvez expliquer ces phénomènes », dit-il. « Si vous croyez en l'enseignement de la Bible, vous croyez qu'il s'agit de manifestations du Démon. Si vous ne croyez pas aux Écritures, il vous est tout simplement impossible d'expliquer de quoi il s'agit. »



Dean Gunnarson a été retiré inconscient de son cercueil après avoir échoué dans sa tentative d'évasion. téléphoto UPC

Un magicien de 19 ans échoue dans sa tentative d'égalier Houdini

WINNIPEG (D'après UPC) — « Mon Dieu, aidez-moi », fut la dernière pensée de Dean Gunnarson, un « Houdini » en herbe, avant qu'il perde conscience lors d'une tentative ratée de s'échapper d'un cercueil submergé, une tentative qui a failli lui coûter la vie au cours du week-end.

Gunnarson, 19 ans, est revenu hier près de la Red River là où il avait tenté, à l'image de son idole Houdini de réaliser son plus grand exploit jusqu'à

maintenant. Nullement ébranlé par son incapacité de sortir du cercueil où, enchaîné, il avait été enfermé, le jeune homme s'est dit heureux de s'en être tiré en vie. Inconscient et quelque peu bleu par suite du manque d'oxygène, Gunnarson avait été transporté en vitesse à l'hôpital, dimanche, au moment où sa tentative d'évasion échoua. S'il s'en est tiré, c'est grâce à son père qui exigea que l'on retire le cercueil de l'eau après que le temps prévu par son fils pour se libérer eut été dépassé. Il

avait en effet prédit qu'il réaliserait l'exploit en moins de trois minutes, mais il fut effectivement submergé pendant trois minutes et 35 secondes.

« J'ai porté mes mains à mon masque de plongée et j'ai sombré dans un état de semi-méditation », a dit Gunnarson.

« Alors, je me suis détendu le plus possible de façon à garder mon oxygène, et la dernière pensée dont je me souviens c'est de m'être dit : « Mon Dieu, aidez-moi. »



Le langage des bébés prématurés

Les bébés prématurés, certains nés seulement 27 semaines après la conception, ne doivent pas que recevoir des soins médicaux spéciaux. Leurs besoins psychologiques doivent également être comblés. « Le développement harmonieux de ces bébés minuscules ne doit pas procéder que des miracles technologiques qui ont permis leur naissance », affirme le Dr Roberta Ballard, directrice du département de gynécologie de l'hôpital Mount Zion, à San Francisco. Elle rappelle qu'il y a 200 000 naissances prématurées à chaque année aux USA. En 1969, 50 p. cent des bébés pesant de 1 000 à 1 500 grammes mouraient. Aujourd'hui, plus de 85 p. cent survivent. Le Dr Ballard déplore toutefois que beaucoup de parents ne savent pas comprendre les besoins que ces bébés expriment par divers comportements. Elle a récemment retracé un répertoire étendu de signes qui permettent de déterminer si ces bébés sont malades, s'ils ont faim ou s'ils sont fatigués. Elle poursuit une étude permettant d'associer la couleur de la peau, les mouvements, l'oxygénation, le rythme cardiaque, etc., à divers états précis. Les résultats de cette étude ont été transmis à de nombreux groupes de médecins et d'infirmières et seront bientôt disponibles aux parents américains. Selon le Dr Ballard, il est indispensable de connaître les possibilités énergétiques des bébés prématurés, afin que leurs parents ne tentent pas de les stimuler outrancièrement, ce qui serait nuisible à leur développement.

LA NOUVELLE CHEVROLET CITATION II 84.

TROIS AUTOS POUR LE PRIX D'UNE SEULE!
7147\$

Prix de détail suggéré par le fabricant pour le coupé 2 portes à arrière ouvrant. Le concessionnaire peut vendre moins cher.



UNE VOITURE DE TOURISME

- De la place pour 5 adultes. Pour voyager en tout confort.
- De l'espace pour les jambes: on peut s'y étirer et s'y détendre. Pour une promenade de tout repos.
- Une longueur hors tout de 448 cm (15 pi). Pour des manœuvres faciles dans la circulation et pour stationner.
- Une consommation de 7,8 L/100 km (36 mi/gal)*. Pour le portefeuille.

UNE VOITURE DE TRANSPORT

- Vous êtes du genre bricoleur ou sportif? Bien sûr, il vous faut une familiale. Le coupé Citation II à arrière ouvrant se transforme facilement en familiale de 1 010 litres (35,1 pi cu.). Et vous pouvez y transporter votre matériel de construction ou votre équipement d'excursion. Bons week-ends!
- Même avec 5 passagers, il lui reste 556 litres (19,6 pi cu.) d'espace à bagages pour vos week-ends ou vos outils de travail.
- Les amortisseurs arrière ont été redessinés. Vous n'avez donc rien à craindre des chemins cahoteux... même avec une lourde charge.

UNE VOITURE DE PERFORMANCE

- Injection électronique de carburant, maintenant en équipement standard. La technologie de la Corvette à votre portée.
- Traction avant, profil aérodynamique. Pour une conduite plus sportive.
- Moteur 4 cylindres de 2,5 litres avec régulateur à commande par ordinateur, standard. Ou V6 performant de 2,8 litres en option.
- Servo-direction à crémaillère et pneus radiaux ceinturés d'acier, en équipement standard. Pour une conduite plus sûre.
- Et si tout cela ne suffit pas... essayez la X-11. Si vous recherchez les performances, vous serez servi!

*D'après les méthodes d'essais de Transports Canada, pour la Citation II représentée, équipée d'un moteur 4 cyl. de 2,5 litres et de la boîte manuelle à 4 vitesses.

PASSEZ À L'ACTION AVEC CHEVROLET.

Chevrolet